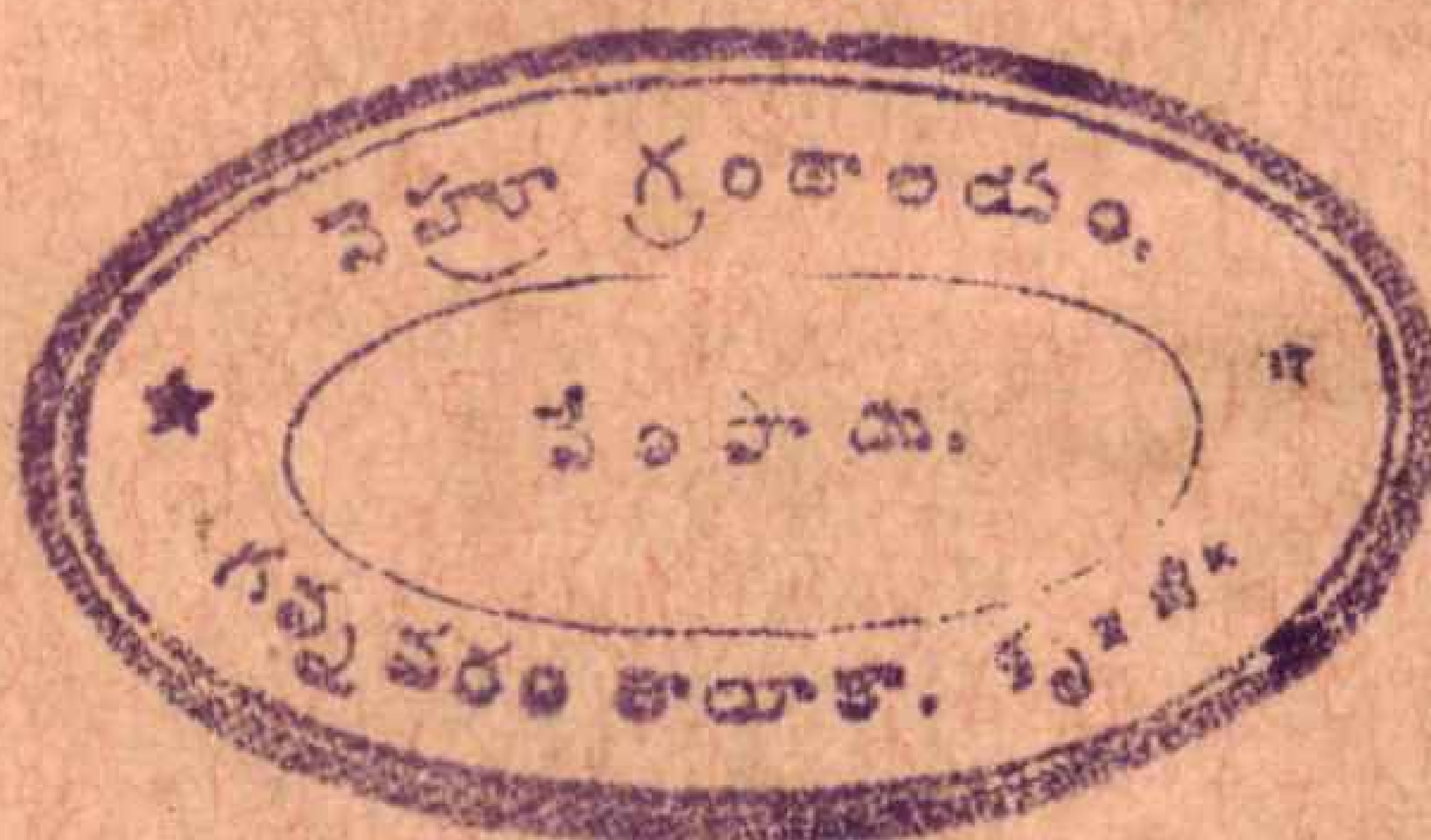


ఆధునిక మానసిక చికిత్స



C1°

విజ్ఞప్తి

తల్లిదండ్రుల ప్రేమను దనరఁ జూపి
కనుల రెప్పల మాడ్కని గాచుచుండి
మానసిక చికిత్సాద్భుత మహిమ వ్రాయ
శక్తి నిచ్చిన వానికిత్తు భక్తిఁ గృతిని.

ఇట్టి గ్రంథమును బ్రకటింప నిరువది సంవత్సరముల క్రిందట సంకల్పించుకొంటిని. నేటికి నా సంకల్పము నెరవేరినందుల కా పరమేశ్వరునికి నా వందన సహస్రముల నర్పించుచున్నాను.

ఎన్ని యాటంకములు గలిగినను యీ గ్రంథమును నే నెట్టి పట్టుదలతో వెలువరచితినో యట్టి పట్టుదలతోడనే నా చదువరులును యీ గ్రంథాంతర్విషయముల గ్రహించి అభ్యసించుట మూలమున మానవకోటియొక్క ఆరోగ్యమునకును సౌఖ్యమునకును దోడ్పడుదురని నమ్ముచున్నాను.

బెజవాడ,
10-9-34.

ఇట్లు,
గ్రంథకర్త.

II

విషయసూచిక.

తొలి పలుకు

తొలిపలుకు పలుక నా తోడగుము మానసా!
మానసిక రాజ్యంపు మహారాజు పాలనము
సరియేని సౌఖ్యమా; సరికాని జీవనము
దుఃఖమా దూష్యమా దుర్భరం బౌనయో!

వ్యామోహ ప్రశమనౌషధం
మునిమనోవృత్తిపరివృత్త్యౌషధం
దైత్యేంద్రార్తికరౌషధం
త్రిభువనీ సంజీవనైకౌషధం
భక్తాత్యంతహితౌషధం
భవభయ ప్రధ్వంసనైకౌషధం
శ్రేయః ప్రాప్తికరౌషధం
పిబ మన శ్రీకృష్ణదివ్యౌషధం॥

మానసిక చికిత్స యన శరీర చికిత్సకు మించినదై మానవ హృచ్చింతలను బారదోలి మానసి కానందమును గలుగ జేయునట్టిదై యున్నది. ఈ చికిత్సయొక్క యుద్దేశ్యము మానవుని ఆరోగ్యవంతునిగను నీతివంతునిగను భగవంతునియెడ భక్తివంతునిగను జేయుటయే గాక ప్రపంచమున కొక మార్గదర్శకునిగ గూడ జేయునదై యున్నది. ఇట్టి చికిత్సా శాస్త్రముయొక్క ఘనతను గూర్చి నొక్కి చెప్ప నక్కర లేదు.

భోజనపదార్థముల యందు లవణ లోపమున్నచో నవి యెట్లరుచ్యములగునో, గవాక్షము లేని గృహ మె

ట్లనారోగ్యమును కళావిహీనమును నగునో, యటులనే యీ మానసిక చికిత్సా శాస్త్రముయొక్క మూలసూత్రముల గమనింపని యే వైద్యవిధానమైనను నదే స్థితియం దుండును. మానసికచికిత్సానియమములయందు లక్ష్యముంచక చికిత్స చేయనెంచినచో జీకటిలో దడుముకొనుచున్న ట్లుండును.

మనోవ్యాధికి మందు లే దందురు. మందుమాత్రమే లేదుగాని చికిత్స లేకపోలేదు. ఏదైన నొక విపత్తు గలిగి తత్ఫలితముగ నేదైన వ్యాధిచే గృశించుచున్న యొక పురుషుడు గాని స్త్రీగాని తన నివాసస్థానమును మార్చి మరియొక ప్రదేశమునకు బోయినచో విచార కారణములగు పరిసరములయందు గలుగు మార్పుచే నా చింత తగ్గి పున రారోగ్యప్రాప్తి కలుగుచుండును. ఇది సామాన్యానుభవమున నందరకును దెలిసిన విషయమే.

ఇంద్రియనిగ్రహము.

మనుజునియొక్క నడవడియం దింద్రియ నిగ్రహశక్తికి ప్రాముఖ్య స్థానము నీయదగియున్నది. ఈ శుభలక్షణము మానవునియొక్క మానసిక శక్తులకు మకుటము వంటిది. ఈ సందర్భమున భారత వీరాగ్రేసరుడరు శివాజీ మహారాజుయొక్క జీవిత చారిత్రము నందలి యొక గాధను గమనింపుచు నద్దాని విశేషతను గూర్చి మన మెల్లరమును గర్వమంద నగును.

కళ్యాణ్ దుర్గము స్వాధీనము చేసికొనబడెను. అబ్బాజీ యను సైనికానాయకు డొకడు ఆ కోటయధిపతియగు మౌలానా అహమ్మద్ యొక్క కోడలగు నొక సౌందర్యవతిని బట్టితెచ్చి మహారాజునకు సమర్పించెను. అంతట శివాజీ యిట్లనెను— "అమ్మా! నీయొక్క సౌందర్యము నా జననికే యుండి యుండిన యెడల నెంత బాగుండెడిది! నేనును జక్కదనమును వహించియుందును." శివాజీయామెను దనకుమార్తె వలెనే ఆదరించి ఆమెకు దుస్తులను యితర బహుమానములను యిచ్చి బీజపూరులోని యామె స్వగృహమునకు సురక్షితముగ బంపెను. శివాజీ మహారాజ్ కు జే!

నిరాడంబరత.

మనుజునికి నిరాడంబరతయు నొక మానసికలక్షణ విశేషమై యున్నది. అలెగ్జాండరు చక్రవర్తి తనదేశమందలి యొకజ్ఞాని యగు డయోజినిస్ యను నాయనను జూడగోరి యాయనను దర్శన మిమ్మని కబురంపెను. ఆ జ్ఞాని "చక్రవర్తితో నాకేమిపని!" యని వచ్చియుండలేదు. ఒకనాటి యుదయమున చక్రవర్తియే తనసైన్యముతో నా జ్ఞానిని జూడబోయి "స్వామీ! నీదాసుడను. తమ కేమి కావలయునో సెలవిచ్చినచో నద్దాని తమ కొనగూర్తును" యనిపలికెను. అంతట నా మహానుభావుడు - "రాజా! నా కేమియు నక్కరలేదు. నీసైన్యమంతయు నా యుదయభానుని కడ్డు వచ్చుచున్నది. వారి నచ్చటినుండి తొలగి పొమ్మనుటయే నాకు జాలును.

మారేమియు నా కక్కర లేదు" అని సెలవిచ్చెను. అంతట అలెగ్జాండరు సిగ్గుపడి వెడలిపోయెను. వీ రిరువురిలో నెవడు సుఖజీవియో నాచదువరులే తర్కించుకొందురు గాక!

చి త్త శా ం తి.

చిత్తశాంతియు మానవుని యౌదార్య లక్షణములలో నొకటైయున్నది. గ్రీసుదేశమునందలి సోక్రిటీస్ యను యొక జ్ఞానికి మిగుల గయ్యాళియగు భార్య యుండెడిది. ఒకనాడొక స్నేహితు డాయనను జూచుటకు వచ్చెను. వారిరువురును బ్రసంగించుచున్నంత కాలమును యామె గృహమునందు బెద్ద పెట్టున యరచుచునే యుండెను. సోక్రిటీస్ మాత్రమేమియు తొణక లేదు. ఆమె చివర కొక చేదతో నీళ్ళను దీసికొనివచ్చి వారిపై గుమ్మరించెను. అప్పుడు — "ఇంతదనుకను గర్జించు చున్న యురుములకీ వర్షపాత మొక ఆశ్చర్యములోనిది కాదు" అనిఆయన తనస్నేహితునితో ముచ్చటించెను. ఈ మహాజ్ఞాని యొక్క శాంతగుణమును గూర్చి వేనోళ్ళ బొగడదగి యున్నది. ఇట్టివార లానందమహా సముద్రమున నోలలాడు చుందురనుటకు సందియమేమి?

త న్మ య త.

శాస్త్ర్ర పరిశోధకు లొకానొకప్పుడు యీ లోకము ననుసరించియే నడచుకొనరు. పరిశోధనా తన్మయత్వమున తమ ముఖ్యావసరములనే మరచిపోవుచుందురు. భూమ్యాకర్షణ శక్తిని గనిపెట్టిన న్యూటన్ యను మహాపురుషు డొకనాడు

తన భోజనమును గూర్చియే మరచి దీర్ఘాలోచనల జేయు చుండ దనకొరకు దేబడిన భోజనపదార్థమును మరియొకడు వచ్చి విందారగించి పోయెను. కొంత కాలముపిమ్మట యాతను వచ్చి చూచుకొనగా భోజనపాత్రి ఖాలీగా నుండెనట! అంతట నా మహానుభావుడు తానే యదివరకు వచ్చి భోజనమును జేసియుందునని తలచి మరలిపోయెను. ఒకానొకప్పుడిట్టి పొరబాటువలన నాకలిబాధయు లేకపోవచ్చును. ఏలనన, భోజనము జేసియుంటిననెడి నమ్మకమే ఆకలిని బోగొట్టుచున్నది.

కీ. శే. డాక్టర్ యస్. రంగాచార్యులు గారు.

మద్రాసులో మైలాపూరునందు యస్. రంగాచార్యులు గారు యను గొప్పవైద్యు డుండెడివాడు. ఆయన కడచిన ఏప్రిల్ (1934) మాసములో గతించి యుండిరి. ఈ మానసిక చికిత్సా శాస్త్ర సందర్భమున ఆయనపేరు చెప్పకొనక తప్పదు. ఆయన నెల యొక్కంటికి పదివేల రూపాయలకు దక్కువ లేకుండా సంపాదించుచుండెడి వాడు. ఫీజుకింద యింతయిమ్మని ఆయన యెన్నడు యెవరిని దండించి యడిగిన వాడు కాడు. ఆయన అయిదు రూపాయల నిచ్చినవానికిని వెయ్యిరూపాయల నిచ్చినవానికిని జికిత్స జేయుటలో నెన్నడును భేదము జూపియుండెడివాడు కాడు. ఈయనను కర్మయోగి యనుకొనుచుండెడి వారు. అర్ధరాత్రి వేళయైనను సరే, యెవరు టెలిఫోన్ వార్త నంపినను, యొక పావుగంటలో తన మోటారు కారు పైన హాజరయ్యెడి

వాడు. ఈయన టైఫాయిడ్ జ్వరముచే మరణము నందియున్నాడు. ఈయనకు వచ్చియున్న వ్యాధి టైఫాయిడ్ జ్వరమని వైద్యులు గుర్తింపగనే "యికను నేను బ్రిదుకను" అని ఆయన చెప్పియుండె నట. అంతటి గొప్పవైద్యుడైనను తనసమ్మకమునకు వ్యతిరేకముగ జీవించ లేకపోయెను.

జలవాయువుల ప్రాముఖ్యత.

భూమ్యాకాశములయందంతటను సృష్టియందు వాయు పూరితమై యుండుటనుబట్టి జంతురాశి కుండెడి దీనియందలి యావశ్యకతను దీర్చుటయే భగవంతు నుద్దేశ్యమైయుండు ననుటకు సందియము లేదు. కావున మన మెప్పుడును బరిశుభ్ర మగు వాయువును బీల్చుటయందు లోపము జేయరాదు. మను జునికి రెండవ ముఖ్యావసరము జలము. దీనిని స్నానమునకును లోనికి బుచ్చుకొనుటకును నుపయోగించుటను గూర్చి విశేషముగ జెప్పనక్కర లేదు.

నిద్ర.

నిద్రనుగూర్చి ప్రత్యేక ప్రకరణ ముండియున్నది. డాక్టర్ జాన్సన్ యను ఆంగ్లగ్రంథకర్త పగలంతయు నిద్రించి రాత్రిలయందు గ్రంథముల వ్రాయుచుండెడివా డట! అల వాటును బట్టియు శరీరము నడచుకొనుచుండును. మన కుంభ కర్ణుడు సంవత్సరమున కారుమాసములు నిద్రించు చుండెడివా

డట! లక్ష్మణుడు పదునాల్గు సంవత్సరములు నిద్రించనే లేదట! ఇందు కొంత అతిశయోక్తి యుండవచ్చును.

నిర్వ్యాకులత.

వ్యాకులత యుండరాదు. ఏదైన యొక ఆపద తటస్థించినను ధైర్యముతో నద్దాని భరించవలయును గాని మనస్సునం దెల్లపుడును దానినిగూర్చి విచారింపరాదు.

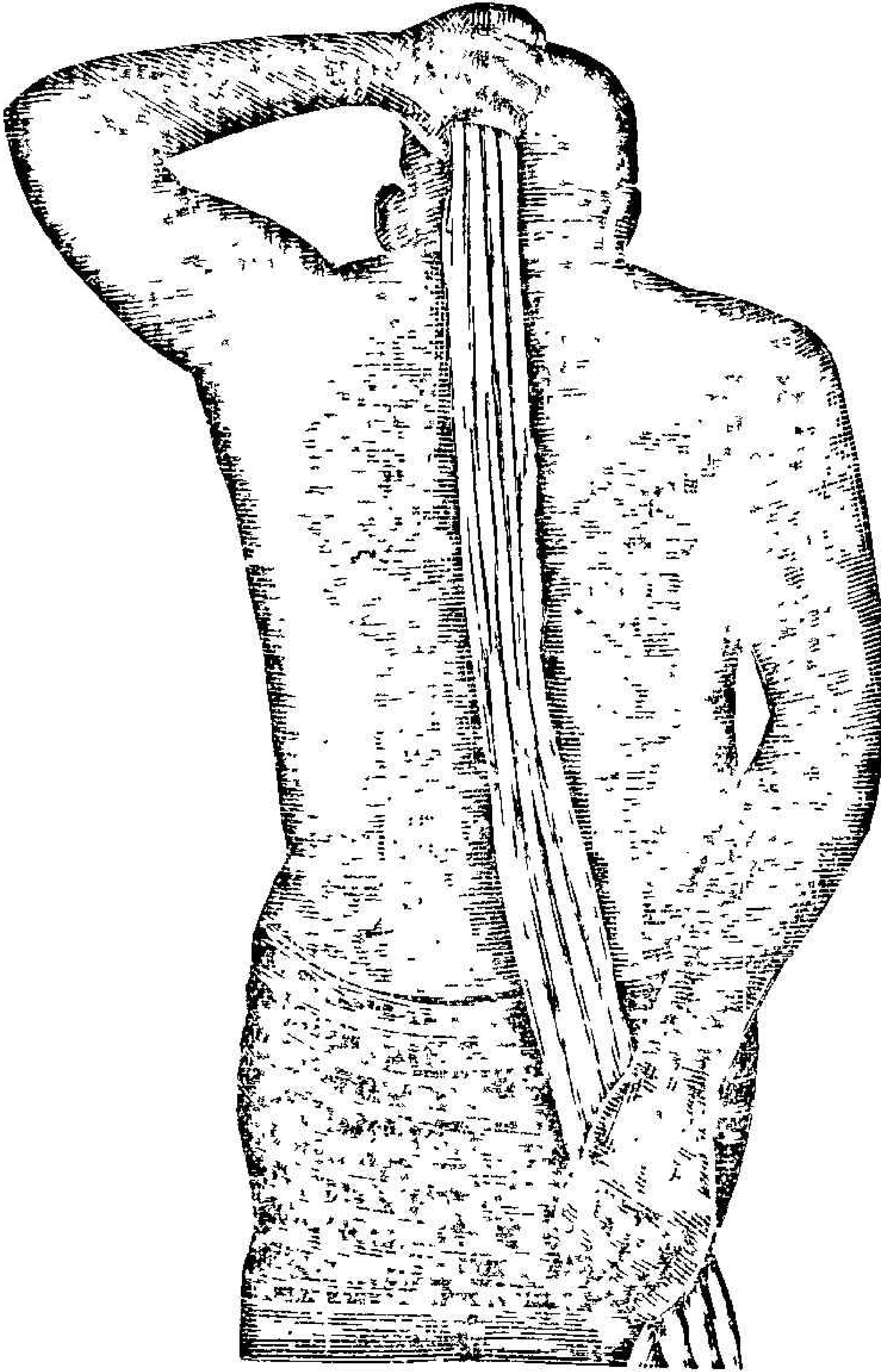


నీ వెన్నెముక మిగుల ప్రధానము!

ఆరోగ్యాభివృద్ధికగు సాధకములు.

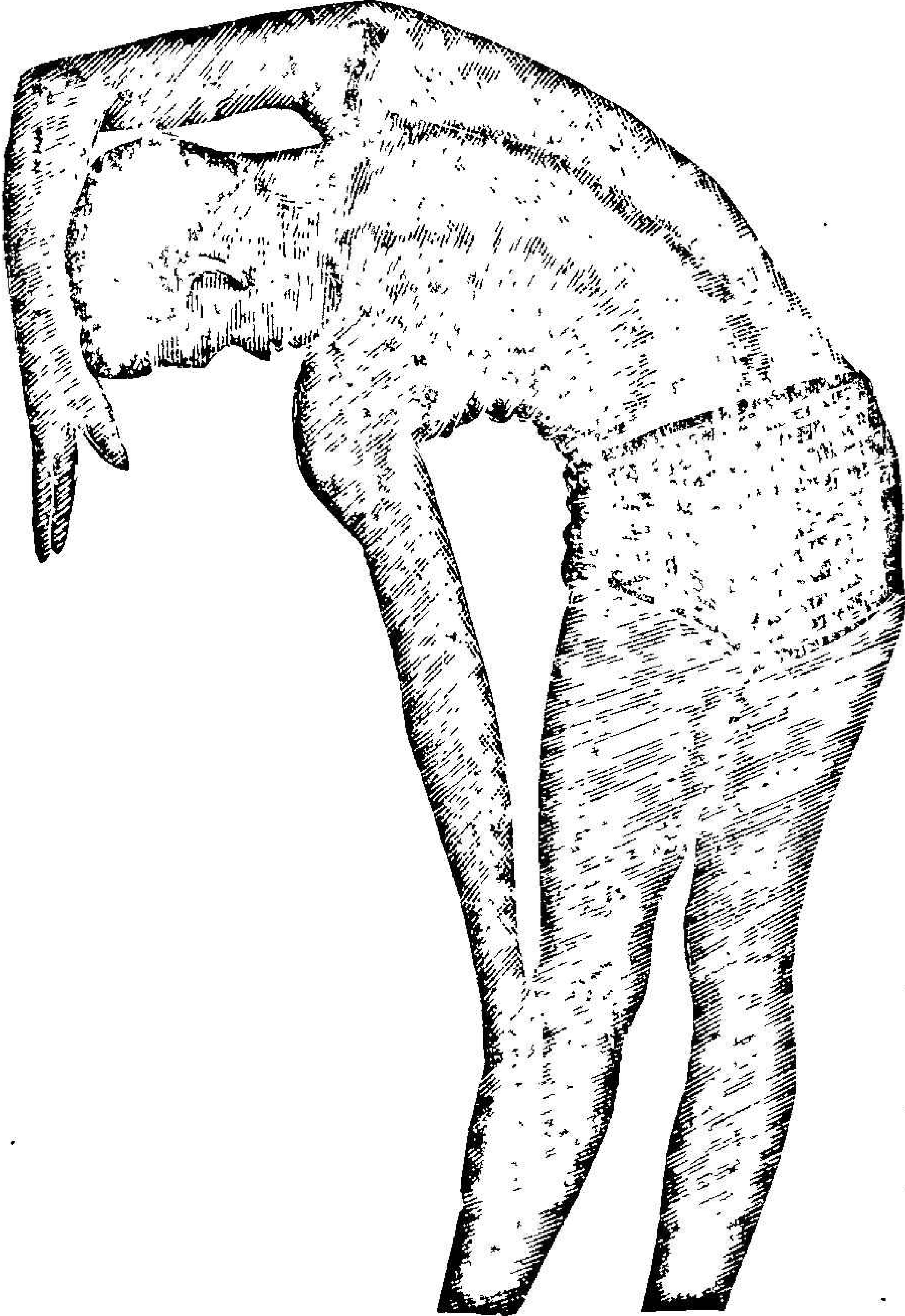
నీ యొక్క శరీరమును జాలకాలమువరకు తాజాస్థితి యందును పిన్నవయస్కుని దశయందును నుంచవలయునన్న నీ వెన్నెముకను బలముగను, వంగునట్లుగను, వంకర లేకుండునట్లుగను, నుంచుట కవసరమగు నీ క్రింది సాధకములను జేయవలయును.

వెన్నెముక స్నానము.



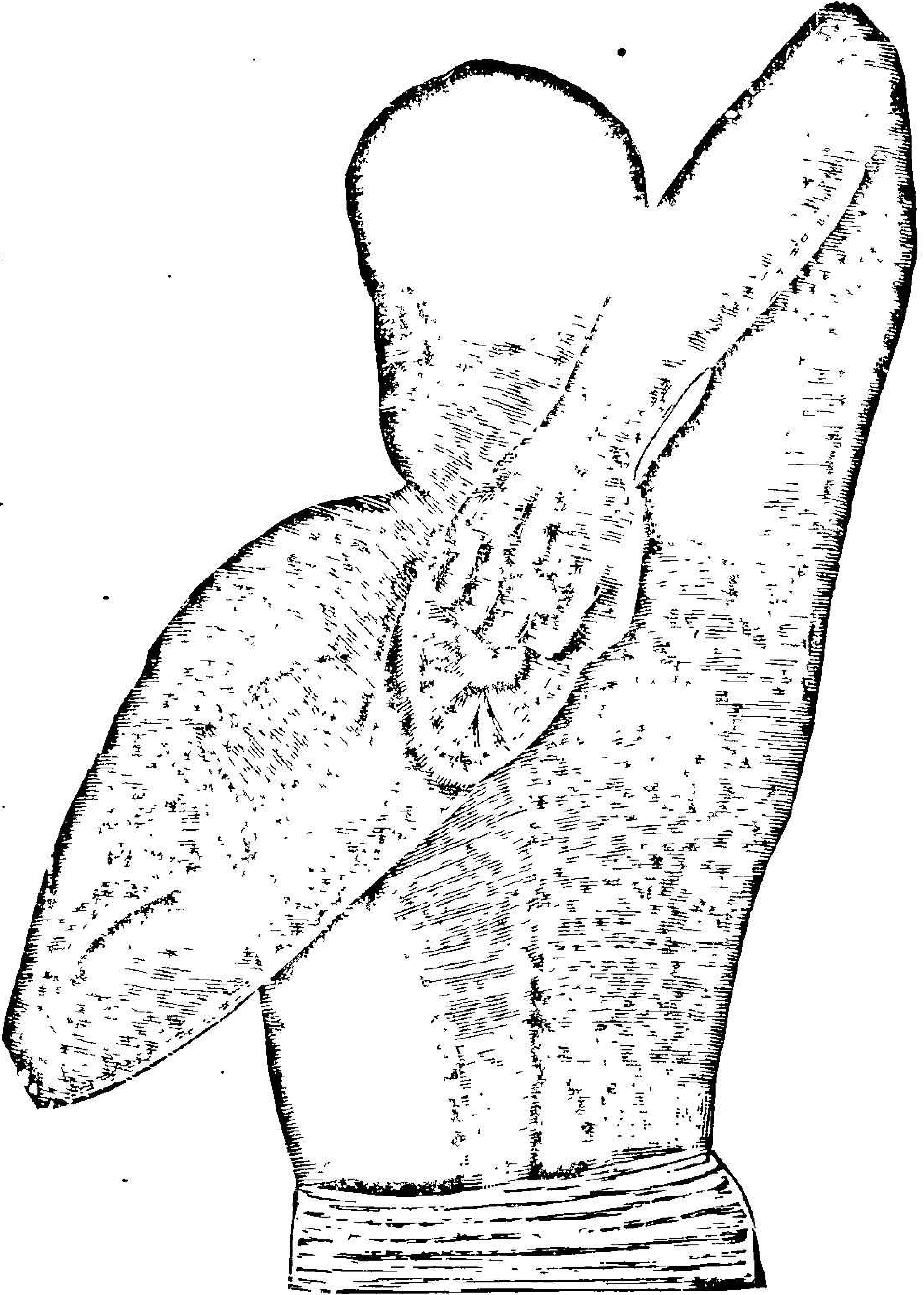
వెనుక పుటలో జూపిన ట్లొక తువాలును దీసికొని యొకసారి వేడినీటిలోను మరియొకసారి చన్నీటిలోను దడిపి వెన్నెముకపై రాయుచు నద్దానికి చురుకుదనమును బుట్టింపుము. నీ ఆరోగ్యమునకై యీ సాధకము బాగుగా బని చేయును. స్నానమునకు బూర్వము యీ విధముగ నాలుగైదు సారులు చేయవచ్చును.

వెన్నెముకను వంచుట.



వెన్నెముక వంగుదలస్థితిలో నుండుటకుగాను ప్రతి తడవయును మరికొంచెము క్రిందికి వంగవలయును. పదిసార్లు యిట్లు చేయనగును. ఆయాసము పోవును.

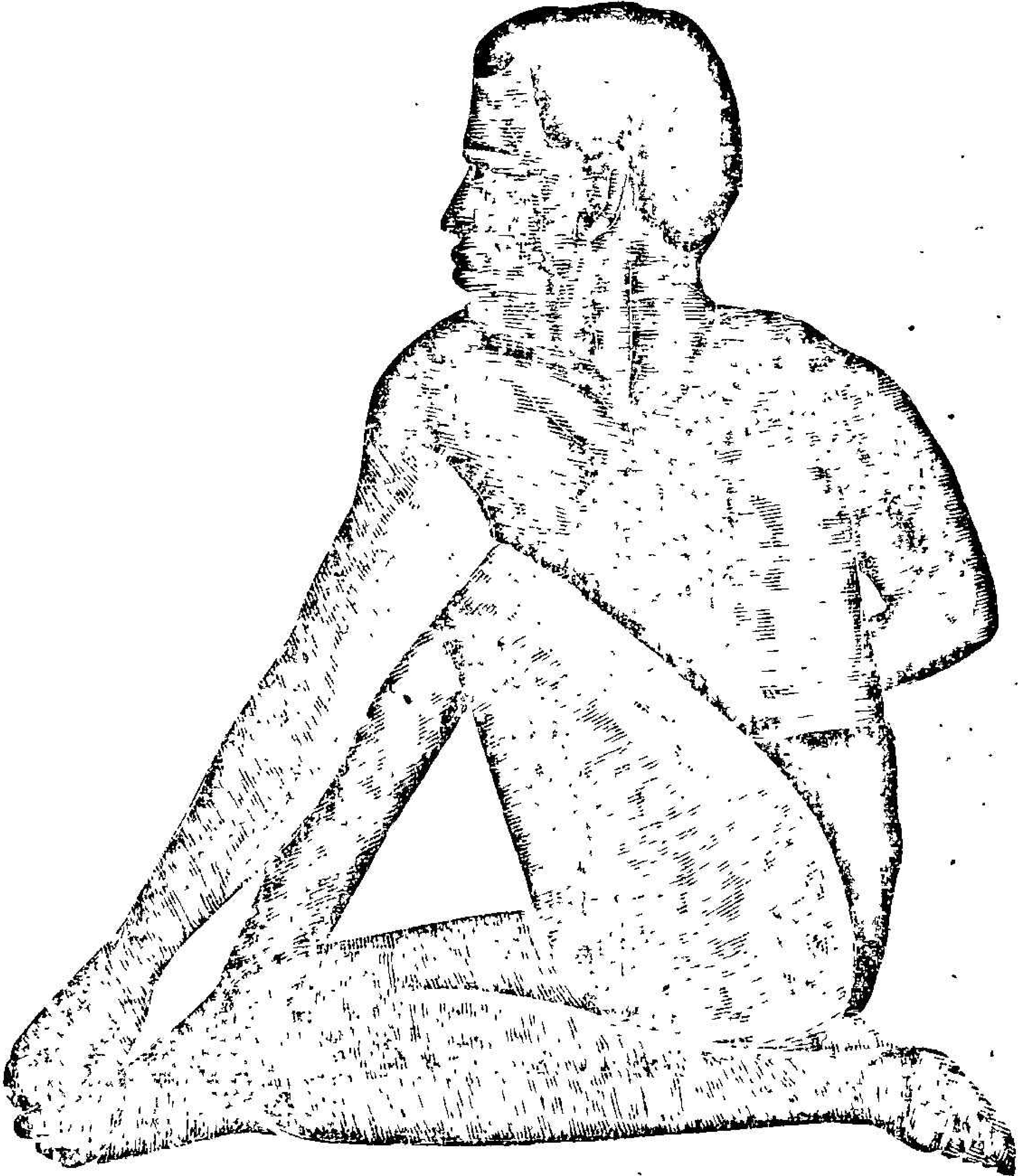
వెన్నెముక యొక్క విస్తరింపు.



పైనజూపినటుల హస్తములను వీపుపైన నొకదానిలో నింకొకటి బిగించి నెమ్మదిగా లాగవలయును. చేతులను

మార్చి ఆరుసార్లు యిట్లు చేయవలయును. రక్త ప్రచారము నధికము చేయును.

వెన్నముకను మెలివేయుట.



క్రిందకూర్చుండి యొకకాలును మడిచి రెండవకాలును పైనజూపినట్లు బంధింపవలయును. సాధ్యమైనంతవరకు శరీరమును మెలిద్రిప్పవలయును. కాళ్ళను మార్చి మరల చేయవలయును. ఒకొ్కకవిధముగా వారుసార్లు చేయనగును. శరీరమునకు వంగుదలస్థితి లేకుండ జేయును.

నేత్రలోపములను సరిచేయుట.

ఈస్ట్ ఇండియా రైల్వేలైనుమీద నున్న బులాండ్ షహార్ పట్నములోని రామ్ ధర్మ నేత్రచికిత్సాలయము నందలి డాక్టర్ ఆర్. యస్. ఆగర్ వాల్ గారు నేత్రములకు అద్దముల యొక్క సహాయము లేకుండ కొన్నిసాధకములను జేయుటవలన వానిలోపములను సరిచేయవచ్చునని చెప్పుచున్నారు.

మనము చూచు ప్రతివస్తువును మన మనస్సుతో జూచుచున్నామనియు, నేత్రములతో గొంతవరకు మాత్రమే చూచుచుంటిమనియు, ననెడి సూత్రముపైన దవ చికిత్స యేర్పడినదని యీాయన చెప్పుచున్నాడు కాబట్టి నేత్రదృష్టిలో లోపమున్నయెడల మనసు అస్వస్థస్థితియం దుండుటవలన నీ లోపము గలుగుచున్నదని తెలియవలయునని యీాయనయొక్క అభిప్రాయము. ఇట్టి సందర్భమున మనస్సుయొక్క భారమును దీర్చెడి యేపద్ధతియైనను నేత్రదృష్టికి మేలును గలుగ జేయగలదు.

దూరపుచూపు, దగ్గరచూపు, వృద్ధవయస్సునందు దృష్టిచెదరుట, కనుపాప గట్టిపడుట - యీావ్యాధులయందు

"సూర్యచికిత్స" యని ఆయనచెప్పెడి చికిత్సవలన నయము చేయవచ్చునని ఆయన అభిప్రాయమై యున్నది. ఈచికిత్స యేమనగా – నేత్రములను మూసికొని సుమారు పది నిమిషములవలకు ఆనేత్రములను సూర్యునివైపునకు ద్రిప్పవలయును; పిమ్మట నొక అరచేతితో నేత్రముల కొంతమాత్రము నొత్తిడి లేకుండు నటుల నేత్రములను మూసికొని యొకచల్లని స్థలమునకు బోవలయును. అయిదు నిమిషముల తరువాత నెట్టిచిన్న అక్షరములనైనను జదువుటకు వీలుగానుండునని యీడాక్టరుగారు చెప్పుచున్నారు. నేత్రదృష్టి లోపముగల చాలవిషయములు నేత్రముల నస్వాభావికమగు నట్టియు నవివేకమగునట్టియు నుపయోగము చేయుటవలన గలుగు చున్నవని యీయన జెప్పుచున్నారు. ఈడాక్టరుగారు డిల్లీ పట్నములోన రాబోవు నవంబరు నుండి యొక బ్రాంచి ఆసుపత్రిని దెరువబోవు చున్నారు.

Man with "x - ray eyes."

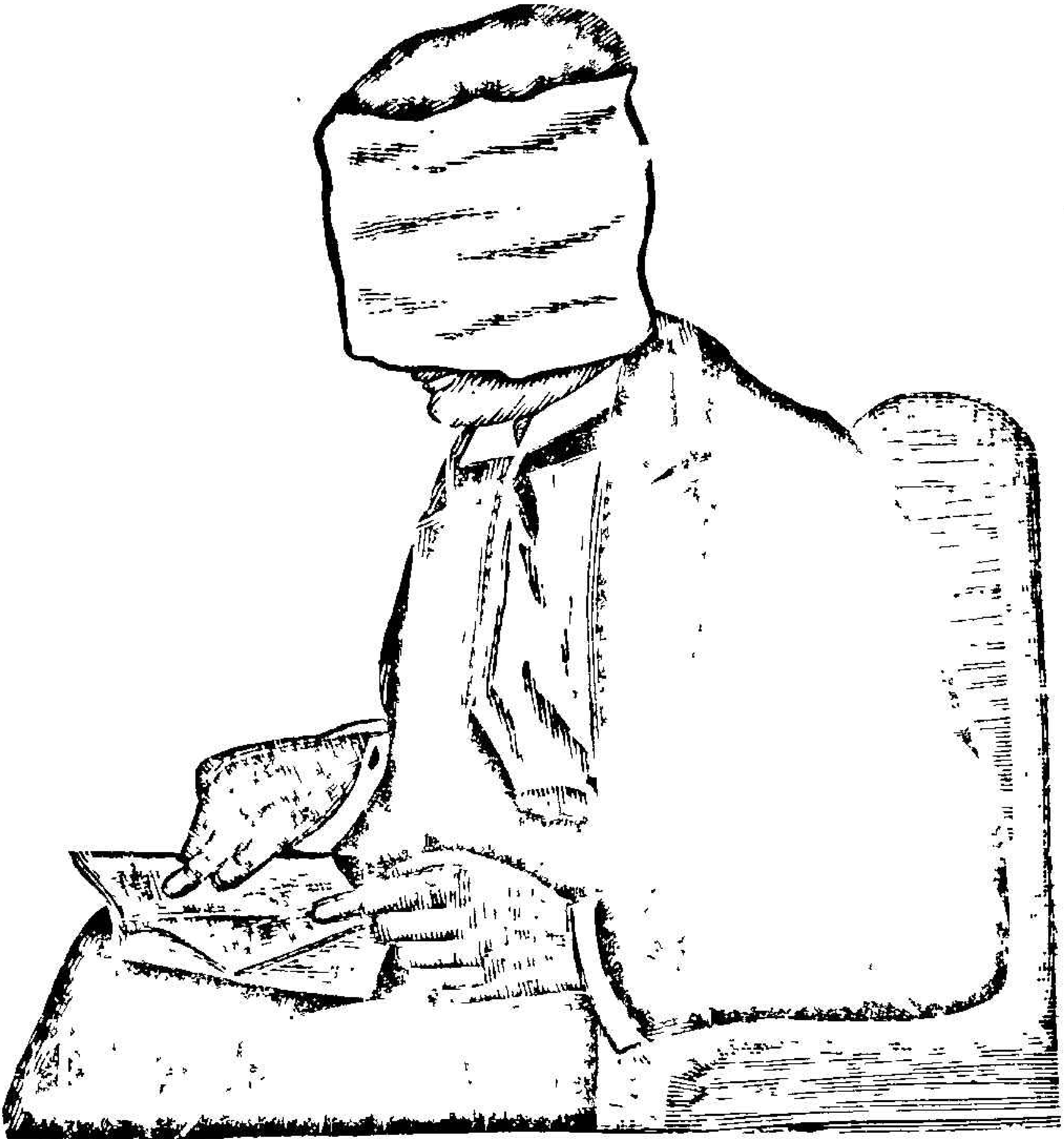
యక్స్ - రే నేత్రములు గల మనిషి.



ప్రొఫెసర్ కె. బి. డ్యూక్

ఇరువది యెనిమిది సంవత్సరముల వయస్సు గలిగిన ప్రొఫెసర్ కె.బి. డ్యూక్ అను నాయన యక్స్ - రే నేత్రములను గలిగి గుడ్డివారలను జూచునట్లు చేయుట కొక పద్ధతిని. గనుగొనినట్లు దెలియుచున్నది. ఈయన కాశ్మీరనివాసి.

కొన్నిరుమాళ్ళను, అందుపైన వెడల్పాటి అట్టను, యీతని నేత్రములకు గంతగా గట్టినమీదట నొకకుర్చీలో గూర్చుని తాను నేర్చియున్న యింగ్లీషు, హిందీ, ఉర్దూభాష లలో ముద్రించి యున్నట్టియు వ్రాసియున్నట్టియు కాగిదము



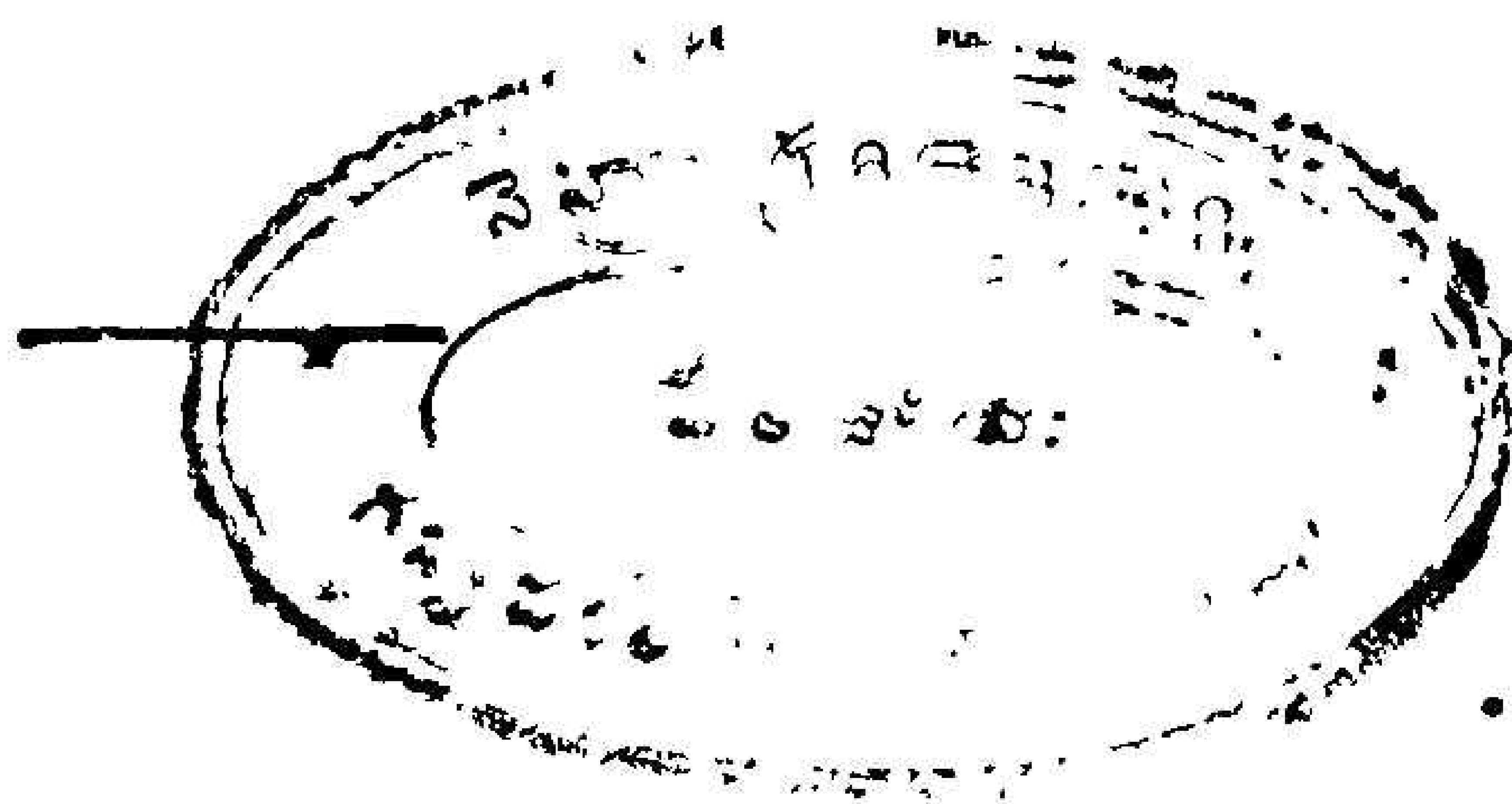
లను జదువుచు కిరణాభేద్యమైన పదార్థములగుండా యీయన జూడగల అద్భుతశక్తిని నిరూపించెను. ఈ వినోదమును

పై చిత్రపటమునందు జూడగలరు. ఈయన యీస్థితిలో మోటారుకారును దోలగలడు. బిలియర్డ్సు బంతిని చీట్లపేకను గూడ ఆడగలడు.

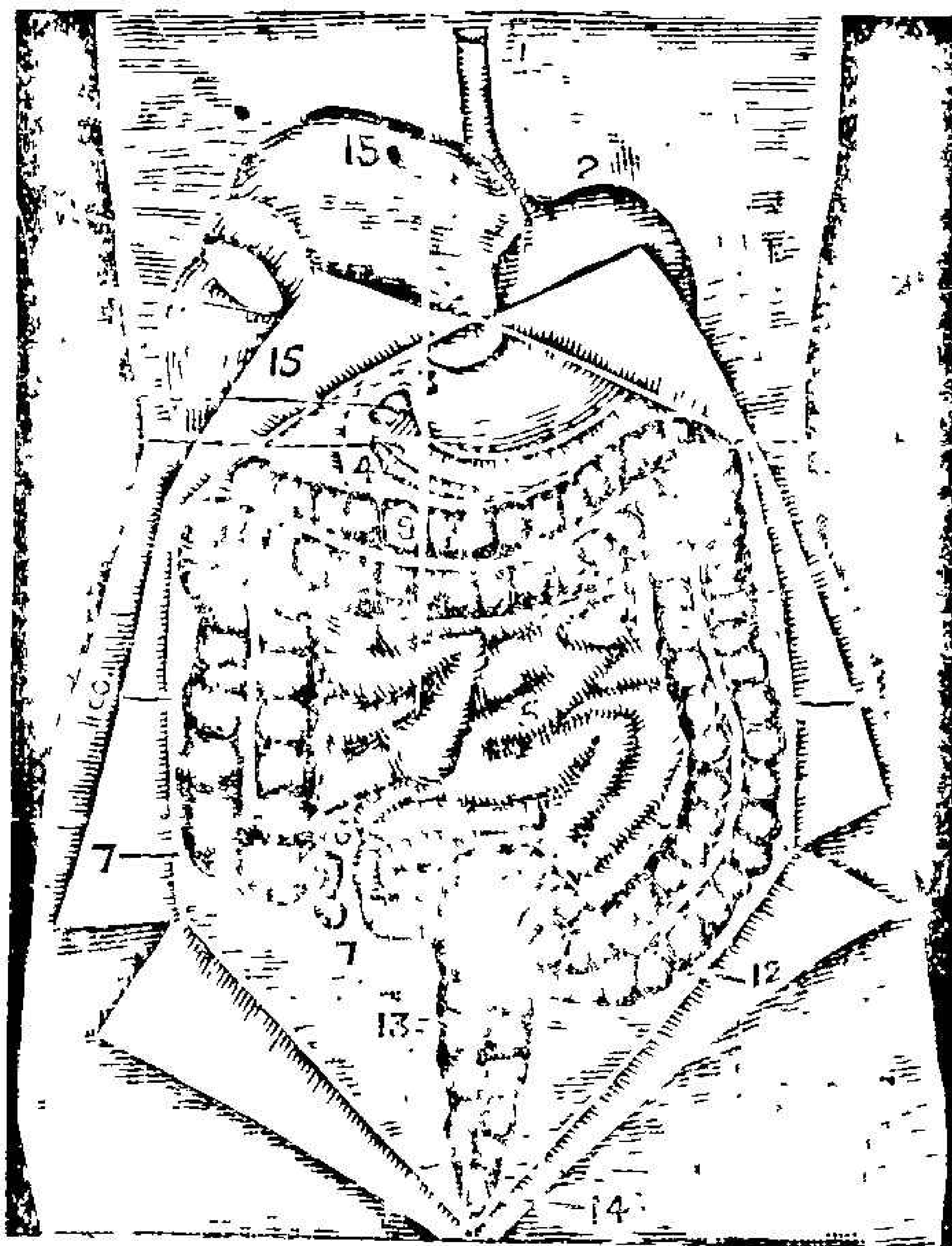
ఈయనకు చదువుయందు యెక్కువశ్రద్ధ యుండెడిది కాదట. యోగనిద్ర, మానసికశాస్త్రముల గూర్చి చదువు చుండునపు డిట్టి శక్తి నేల గ్రహింపరాదని బుద్ధిపుట్టి అందులకు గాను బరిశ్రమ చేసి, వినుటయందును చూచుటయందును యేకాగ్రత నభ్యసించి, పది సంవత్సరములలో (1918-28) నీ శక్తిని గ్రహించెను.

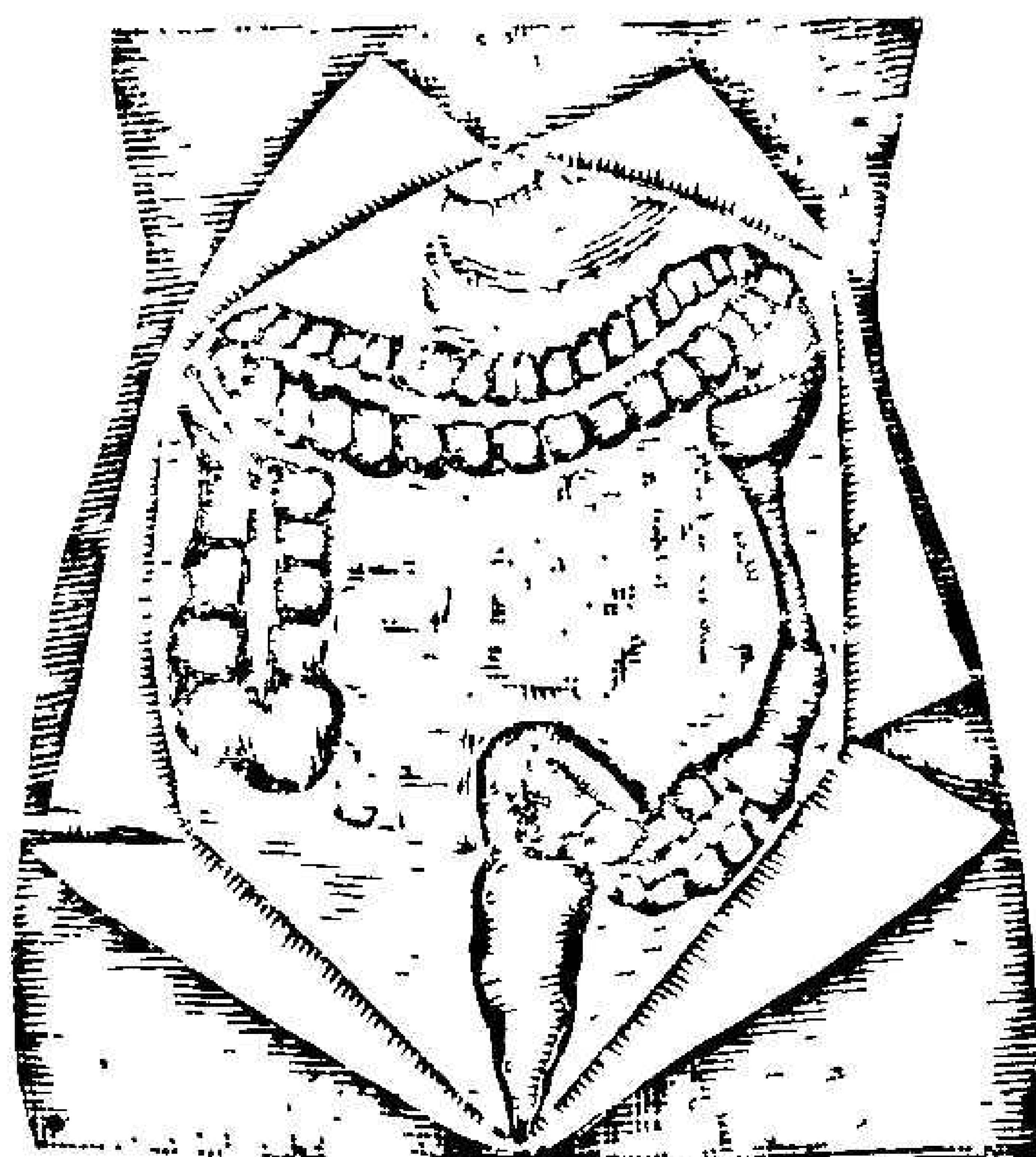
ఇందువలన నీయన మేధాశక్తులు గూడ ప్రబలత నంది నట్లు చెప్పుచున్నాడు. శరీరారోగ్యమును బెంపంది యుండెను. గ్రుడ్డివారలనుగూడ జూడగలుగునట్లు చేయుట యీయన యొక్క యాశయమై యున్నది.

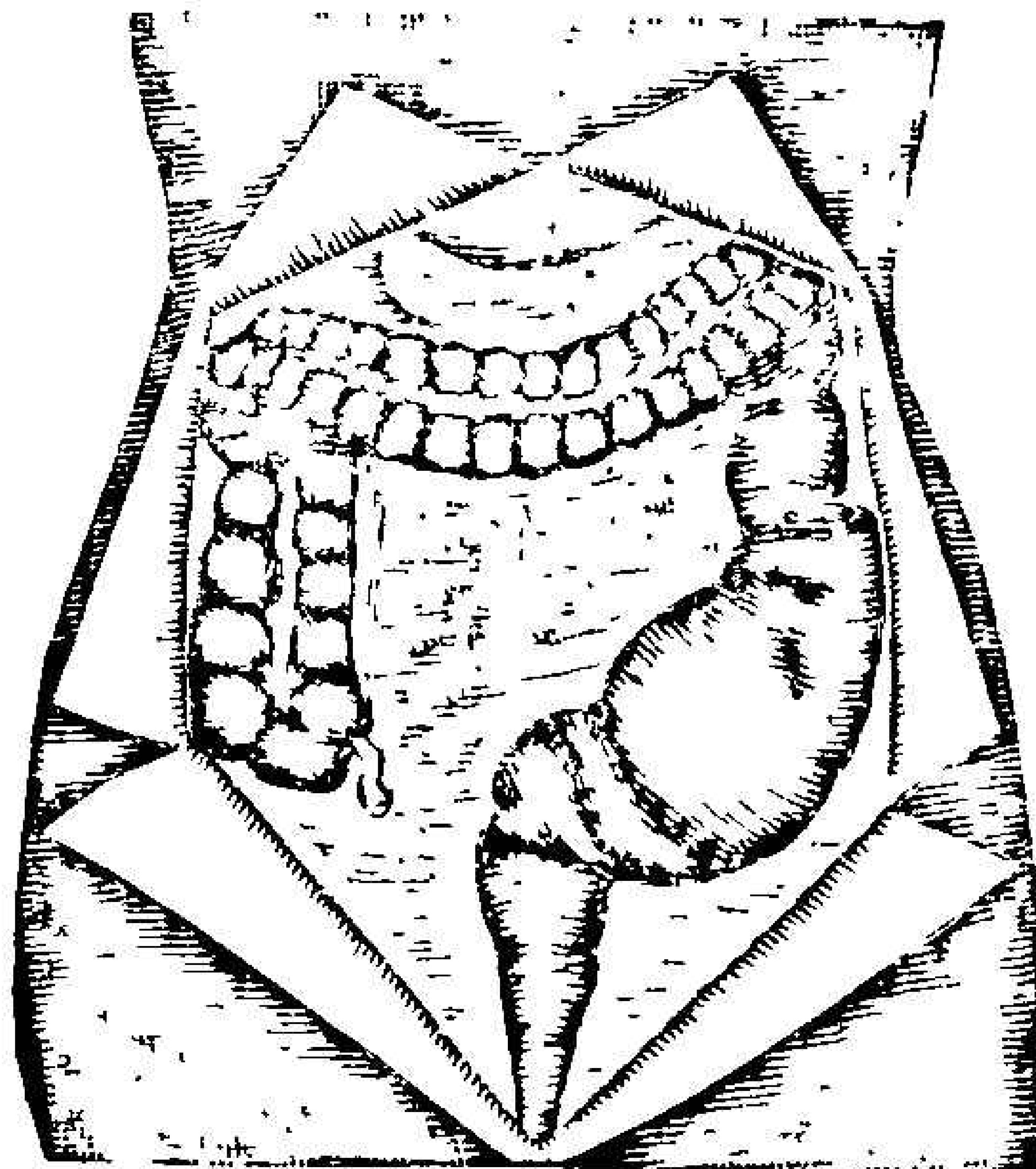
ప్రస్తుతము ఐరోపా అమెరికా ఖండముల నీయన దర్శింపబోవు చున్నాడు. అనంతరము యిండియాదేశమునకు దిరిగివచ్చి గ్రుడ్డివారల కొక విద్యాలయమును స్థాపించును.



మనుష్యుని జీర్ణావయవములు.







మనుష్యుని జీర్ణావయవములు

శరీరము లోపలనే ఉత్పత్తియగునట్టి విషపదార్థముల వలన శరీరము విషయుత మగుచున్నది. ఈ విషపదార్థములు పెద్దపేగునందు బుట్టుచున్నవి. వ్యాధిగ్రస్తునికి దెలియకుండ గనే యీ విషప్రయోగస్థితి గలుగుచుండును. ఒకడు ప్రతి దినమును దనకు విరేచనము క్రమముగనే యగుచున్న దనుకొనుచుండును. కాని మలబద్ధ మేర్పడనే వచ్చును. ఇట్లుగా కొన్నిదినములును మాసములు నేగాక కొన్ని సంవత్సరములు గూడ జరుగవచ్చును. 11, 12 అంకెలతో గుర్తింపబడిన పేగు భాగమునందు కొంతమలము నిలువయుండి యీమలపదార్థము విషముల నుత్పత్తిచేసి వానిని రక్తద్వారమున శరీరమున కంతకును బంపుచున్నది. ఈస్థితి అనంతరము వివిధవ్యాధులకు గారణ మగుచున్నది

పెద్దపేగునందు 11 అంకెచే గుర్తింపబడిన స్థలమునందు యొకానొకప్పుడు సన్నపడి మలము క్రమముగా వెలువడు టకు మార్గ ముండకపోవుటచే వ్యాధిగ్రస్త మగును. మరియొ కప్పుడు కొంతవరకు మలపదార్థముయొక్క ఆటంకమువలనను, ఆ మలపదార్థమునుండి బయలుదేరు విషవాయువుల వలనను, ఆపేగుభాగము ఉబ్బుదల నందియుండును. మొదటిపటము ఆరోగ్యమునందలి పేగును జూపించుచున్నది. రెండు, మూడు పటములు అనారోగ్యహితమగు పేగులను జూపించుచున్నవి.

ఈ పేగులయొక్క అనారోగ్యస్థితియందు యెనీమాను ఉపయోగించి పరిశుభ్రిత నందజేయు వలయును.

పథ్యాహారము - మజ్జిగ.

ఇండియాదేశమునందు మజ్జిగను మేలైన దివ్యాహారముగ నెంచదగియున్నది. జర్మను పండితుడగు ప్రొఫెసర్ మెచ్నికాఫ్ యిటీవల యీమజ్జిగను అమృతోపమానముగ నెంచియున్నాడు. నోటికి రుచిగా నుండుటయేగాక, దాని యొక్క స్వభావమునందు మృదుత్వమును వహించి, జీర్ణతకు అద్భుతమగు సహాయకారి యగుచున్నది. దాహమును దీర్చి పేగులకు జురుకుదనమును బుట్టించును. పాలు శరీరమునకు సరిపడనివారలకు యీమజ్జిగ బహుఅద్భుతముగా సరిపడును.

కొంచెము మజ్జిగలో బాగుగా నీటిని గలిపి, కొంచెము ఉప్పును గూడ గలిపినచో, మంచి బలమగునట్టియు, రుచికరమగునట్టియు, ఉపశమనము నిచ్చునట్టియు, నాహారమై యున్నది. భోజన సమయమునందుగాని, భోజనములకు మధ్యకాలమునందుగాని, దీని నుపయోగింప వచ్చును.

మజ్జిగలోని వెన్నను దీయకుండ నుపయోగించవలయును.



ఆధునిక
మానసిక చికిత్స

పీఠిక

నేను యీ మానసిక చికిత్సాశాస్త్రము నాంధ్రమున వ్రాయుటలో నాంధ్రదేశమునందలి తక్కిన వైద్యవిధానముల నన్నిటి నొకేమారుగ ఛేదించి యీ ప్రత్యేక పద్ధతినే వాడుకయం దుంచునట్లు చేయనెంచు నుద్దేశ్య మెంతమాత్ర మైనను గాదు. మనుష్యునియొక్క బుద్ధిప్రకాశత యేనాడు ప్రస్ఫుటత నందెనో ఆనాటి నుండియే మూలికలయొక్కయు చికిత్సాజలములయొక్కయు శక్తి ప్రకటితమయ్యెనని దలంప వచ్చును. మనుజుడు ప్రారంభయుగములలో నేత్రదృష్టి కగోచరమగు నీ మానసికశక్తి విశేషతను గ్రహింపజాలక పోయినను, అయ్యా దదృశ్యముగ గొంతవరకు బని చేయుచునే యుండెను. ఈ మానసికశక్తి యానాడు మంత్రములు, ముడుపులు, మొక్కుబడులు, బలులు, దేవతారాధనలు, మొదలగు వానియందు లీనమై యుండెను. కాని, యే వైద్యవిధానము ననుచరణయం దుంచినను యీ మానసిక చికిత్సా విధానము మాత్ర మట్టి ప్రతివిధానమునకును మూలాధార మంత్రముగ బరిణమించు చున్నదని యొప్పుకొనక దప్పదు.

హిందువులలో నే తిరుపతి వేంకటేశ్వర స్వామికో మొ్రొక్కుకొనుట మూలమున వ్యాధులు గుదిరిక నందిన విషయములు గలవు. ఇతరజాతులయందు గూడ దమతమ నమ్మకముల ననుసరించి శరీరవ్యాధులకు మతసంబంధమగు చికిత్సల నంది వ్యాధిరాహిత్యము నందియున్న దృష్టాంతము లనేకములు గలవు. ఇట్టి చికిత్స లన్నియును మానసిక చికిత్సా సూత్రబద్ధములని నేటికి పాశ్చాత్య వైద్యప్రముఖులును యంగీకరింపక దప్పినది కాదు.

ఈ సందర్భమున మన వాదనాప్రయోజనార్థమగుచు నాంధ్రదేశమునందు నిశ్చితముగ జరిగియున్న యొక దృష్టాంత విశేషమును మనము గమనింపదగి యున్నది. ఒక ధన వంతుడు తాత్కాలిక పరిసరవ్యక్తిప్రేరిత ఫలితముగ దన హిందూమతమును ద్యజించినట్లు ప్రజాభిప్రాయమును గలుగ జేయుచు బ్రాహ్మమతావలంబన సూచకములగు కార్యము లను జేయుచుండెను. ఆతను తనయొద్ద నుండెడి నౌకరులలో బ్రాహ్మసామాజికుల మనెడి వారియెడ మాత్రమే యెక్కువ గౌరవమును జూపుచు నితరులయెడ నొక విధమగు నుదాసీన తను గనబరచు చుండెను. ఇట్టి పరిస్థితులలో నాతని కుమా రునికి జబ్బుచేసెను. తిరుపతి వెంకటేశ్వర స్వామివారికి గల మ్రొక్కును దీర్పుమని యాయన భార్య బలవంతము సాగిం చెను. తిరుపతికి బోయినచో దన బ్రాహ్మమత గురువుగారి కేమి కోపము వచ్చునో యని యాయన భయపడజొచ్చెను. ఎట్లయినను జివర కాయన సకుటుంబముగ దిరుపతికి బోయి

వేంకటేశ్వరస్వామిని దర్శించి యా దేవునికి మొ్రొక్కులను జెల్లించి కృతకృత్యు డయ్యెను. సృష్టియందంతటను సాక్షి భూతుడుగ నున్న భగవంతు డా తిరుపతి కొండపై నివాసమును జేసికొని యుండెననియు, తీర్థవాసులయొక్క కోర్కెల దీర్చుననియు, నిందలి యభిప్రాయము గాదు. మనుజుల కుండెడి నమ్మకము ననుసరించి తమ మానసిక వ్యాపారముల యందలి విశ్వాసఫలితముగ రోగియందును రోగియొక్క బంధుమిత్రులయందును మానసిక సంబంధమగు నొక వ్యాధ్యనుకూల వాతావరణస్థితి యేర్పడి, అయ్యది వ్యాధి కుదిరికకనువును గలుగజేయును. ఇందలి రహస్య మిదియే!

ఇతర మతములయందును ఏసుక్రీస్తు మొదలగువార లిట్టి యనేక చికిత్సలను జేసియున్నట్లు వారి వారి గ్రంథములే జాటుచున్నవి. ఈ మానసిక శక్తినే మనవారలు తపోబలమని చెప్పుకొను చుండిరేమో యని భావింపవలసి వచ్చుచున్నది. ఇట్టి తపోబల సహాయముననే విశ్వామిత్రుడు త్రిశంకు స్వర్గమును నిర్మింప గలిగెను. ఈ తపోబల సహాయముననే ఆంజనేయుం డెంతలెంతటి పనులనో జేయ సమర్థుం డయ్యెను. ఈ తపోబల సహాయముననే యంతదనుక బందిపోటు దొంగతనముల వలన జీవించుచుండెడి వాల్మీకిమహర్షి తుదకు ప్రపంచమునందంతటను నసదృశ గ్రంథమని పేరొందిన శ్రీమద్రామాయణమును రచియించి యుండెను.

ఇట్టిచికిత్సా విషయమున మన శ్రీకృష్ణునియొక్క మహాకార్యము నొకదాని మనము స్ఫురణకు దెచ్చుకొననగును.

మహాభారత యుద్ధానంతరము శ్రీకృష్ణుడు ధర్మరాజాదుల జూడ నొకసారి హస్తినాపురమునకు విచ్చేసియుండెను. అప్పుడు విరాటరాజపుత్రికయును అర్జునసూనుడగు నభిమన్యుని ధర్మ పత్నియును నైన యుత్తర కొక శవాకారముగ నున్న బాలుడు పుట్టెను. యుద్ధ మంతమైనదినమున ద్రౌపదిపుత్రులందరు నశ్వత్థామ కోపాగ్నిచే నశించుటకతన నిక పాండవుల భవిష్యద్వంశాభివృద్ధి యంతయు నీ యుత్తర గర్భమునుండి జనించిన బాలునియందే నిలచియుండెను. కావున, పట్టణ మునం దంతటను నొకవిధమగు కలకల ముత్పన్నమయ్యెను. ఈ రోదనధ్వనుల నాకర్ణించినంతనే శ్రీకృష్ణుడు అంతఃపురము లోని కరిగెను. అభిమన్యుడు కృష్ణుని చెలియలగు సుభద్రకు బుత్రుడగుటంజేసి యుత్తర యిటు కృష్ణునికిసైతము బాంధ వ్యమున దన మేనల్లుని పత్నియైయుండెను. కాన, శ్రీకృష్ణు డేతెంచెనన్న వార్త స్త్రీలకందరకును దెలియగనే వార లా శిశు వునుదెచ్చి యాతనిముందు బడవేసి యేడువదొడంగిరి. శ్రీ కృష్ణు డా శిశువునుజూచి "ఓ బాలకా! నేను నా జీవితమునం దొకప్పుడేనియు నసత్య మాడనైతినేని, యుద్ధరంగమునుండి పాఱిపోవనైతినేని, నా నడవడియం దొకింత సన్మార్గముగల దేని, నీవు సజీవుడవు గమ్ము" యను నీమొదలుగాగల వాక్య ములను మఱికొన్నిటింజెప్పినతోడనే యాశిశువు మెలమెల్లగ సచేతనుడయ్యెను. పరీక్షిత్తనుపేరుగల యీ బాలుడే పాండవవంశమున కాధారుడై పాండవానంతరము సింహాస నము నధిష్ఠించెను. ఈ గాథయందలి సత్యాసత్యములను మా

చదువరులు తర్కించుకొని, యెట్లయినను నిర్ణయించుకొందురు గాక! ఇయ్యది సత్యమేయని నిర్ధారణజేసినచో మానసిక చికిత్సాశాస్త్రమున కగ్రస్థానము నిచ్చితీరవలయును. ఆబాలుడా స్థితియందు నిజముగ బ్రాణమును గోలుపోయియుండక పోవచ్చుననియే యనుకొనినచో నట్లయినను మానసిక చికిత్స యొక్క విలువ రుజువగుచునే యున్నది.

ఇప్పుడు వాడుకలోనున్న మానసిక చికిత్సావిధులు ప్రాచీనకాలమునుండియు వాడుకలో నుండుటచేతనే పవిత్ర స్వభావము నందియున్నవి. వ్యాధిబాధ నందుచున్న జీవాత్మకు యోగనిద్ర గల్పించి మనశ్శాంతిని గల్గించుట మూలమునను, ఆరోగ్యసూచనభావప్రతిబింబనము వలనను, వ్యక్తిప్రదర్శనబలమునను, వ్యాధిచికిత్సలయందు నేటికిని విజయములుగలుచునేయున్నవి. ఓషధీలోహరసగంధకాదులయొక్క విలువను దెలిసిన వైద్యశాస్త్రజ్ఞుడు చికిత్సావిషయమున దన నిరాధారత్వమును గూర్చి చింతిలుచుండ, మానసిక చికిత్సానిపుణుడు దన చికిత్సాజ్ఞానమును దాను గుర్తించకనే సమయోచిత సానుభూతియుతసంభాషణాదివిశేష సపర్యలవలన వ్యాధిబాధితమగు మనస్సున కపారమైన యమృతోపమాన మగు శాంతిని గలుగజేయుచున్నాడు.

రోగియెడ జూపబడు దయ, ప్రేమ, శిక్షావిధానము, రోగియొక్క భ్రమానుకూలమగు మిశ్రితౌషధవర్ణము, యివన్నియుగూడ చికిత్సావిషయమున బనిచేయును. ఒకానొక సంద

ర్భమున రోగి కొక ప్రత్యేక వైద్యునియందు విశ్వాసము లేక పోయినయెడల నా రోగి కా వైద్యునివలన కుదిరిక కలుగ నేరదు. షేక్స్పియరు మహాకవి మానవునియొక్క మనోవ్యాధిని వేళ్ళతో బెల్లగింపవలయునని చెప్పియున్నాడు. నీ యొక్క స్వప్నవిశేషములు గొంతవరకు నీ మానసస్థితిని వెల్లడించునని యొక పాశ్చాత్య జ్ఞానవంతుడు జెప్పియున్నాడు.

నిజమైనవైద్యుడొక శాంతిస్థాపకుడుగమాత్రమే వర్తించుచుండును. మానసిక చికిత్సా విధానమునందు గొన్నివిషయములలో సంభోగాదిక్రియలను త్యజింపవలసియుండును. నపుంసక వ్యాధియందు దత్చికిత్సా సందర్భమున సంభోగప్రియత్నమునకు బ్రోత్సాహమును గలుగజేయవలయును. అట్టి ప్రియత్నమువలన దత్సంబంధమగు నరముల కుద్రేకత గలిగి చికిత్సావిశేషత నందవచ్చును.

కొందరకు శరీరమునందలి యే యొక ప్రత్యేకావయవమునకైనను దాని ధర్మముల గ్రమముగ నిర్వర్తించుశక్తి లేకపోయినయెడల నట్టి పురుషు లితరవిధముగ బ్రసిద్ధి నందవలయునని యత్నించుచుందురు. "నేను వికారస్వరూపుడ నగుటచే బ్రేమికుడుగ నుండజాలక పోయినయెడల దుష్టుడుగనే వర్తించెదనుగాక" యని చెప్పి, మూడవ రిచార్డు అను యాంగ్లదేశపురాజు పరమదుష్టు డనియే పేరందెను. ప్రసిద్ధినందిన ప్రిష్యాదేశ చక్రివర్తియగు ఫ్రెడరిక్ ది గ్రేట్ యను నాయన పొట్టివాడును దుర్బలుడును నైయుండెను. రోబ్స్పియరు యను ఫరాసుదేశ నాయకుడు ముఖమంతయు మచ్చలతో నిండి

కురూపిగా నుండెడివాడు. జూలియస్ సీజరు యను రోమను చక్రవర్తి మూర్ఛరోగియై యుండెను. మోజెస్ యను బైబిలులోని దైవభక్తుడు నత్తిని గలిగియుండెడివాడు. జర్మను చక్రవర్తిగానుండి యైరోపా మహాసంగ్రామమున ప్రళయకాల రుద్రునివలె ప్రపంచమునంత నొకేసారిగ నుయ్యాల నూపిన కైయిజరు మహాశయుడు పుట్టుకనుండియు నొక చెయ్యి శుష్కించినవాడై యుండెను. ఇంగ్లాండులో నవలా రచనయందు మిగుల బ్రసిద్ధి జెందియుండుటచే, జార్జి యిలియట్ యనునామె వికారస్వరూపిణియైనను, మహాపురుషులామెయొక్క దర్శనము నపేక్షించి వచ్చుచుండెడివారు. ఇట్టి అవయవలోప జ్ఞానము మనుజునియొక్క అంతశ్శక్తుల కొకప్పు డపరిమిత బలమును గలుగజేయును.

ఒక కుటుంబములోని ప్రథమపుత్రుడు మిగుల గారాబపురాశి; నూతనదంపతులు భగవంతునుండి యందిన యాశీర్వాదఫలమును సంతోషదాయకమగు పారితోషికమును యిదియే. ఈచిన్ని మానిసి గృహమునం దంతటను జక్రవర్తిగా నెన్నబడుటచే గర్వప్రమత్తుడు గావచ్చును. అనంతరము జనించిన పిల్లలందరకును వరుసక్రమమున నాదరణ తగ్గుచుండును. ఇట్టి సందర్భములలో దలిదండ్రులు తమ పిల్లలయొక్క మానసిక స్థితుల గుర్తెరింగి వారలు సరియైన మార్గముల నడచుకొనునట్లు జాగ్రతను బుచ్చుకొనవలయును.

"స్వసూచన" విషయములో ప్రతిదినమును ప్రతివిధమునను "నేను అధికారోగ్యము నందుచున్నాను" యని రోగి

యనుకొనినంత మాత్రమున వ్యాధి రాహిత్యతకు మార్గము గానకపోవచ్చును. ఏకాగ్రతనందిన చిత్తవృత్తితో నిట్టితలంపును దరచుగ గలిగియుండుటచే నుపయోగింపగలదు. రోగి జపమాల నొకదానిని సంపాదించి దాని పూసలను మెల మెల్లగా త్రిప్పుచు నానందపరవశత్వముతో గూడిన నేకాగ్రతను బైనజెప్పినవిధమున మనస్సునందు స్మరించుచుండు నెడల నెంతమాత్ర మాస్పదమున్నను యేవ్యాధియు గుదిరిక నందకపోదని యొక మానిసిక చికిత్సా శాస్త్రజ్ఞుడు చెప్పుచున్నాడు. దుర్బలమానసికశక్తులు గలిగినవారును, యీచికిత్సావిధాన మన్న నిర్లక్ష్యమును వహించినవారును, యీ స్వసూచనా పద్ధతివలన లాభము నందజాలరు.

దైన్యస్థితిలోనున్న రోగులకు, తమ వ్యాధి కుదర గలదనియు, తాము త్వరలోనే ఆరోగ్యత నందగలరనియు, మనము దెలుపుటలో మన కెంతమాత్రమును గష్టము లేకుండుటయే గాక, యీపశ్చాత్తాపమును మనకెట్టి వ్యయమును గలుగజేయని విషయమై యున్నది. ఒక సందర్భములో రోగి నిజముగ మరణావస్థయం దున్నను మన మిట్లు చెప్పుట మూలమున రోగికి మరణబాధను దగ్గించినవారల మగుదుము.

ఒకానొకప్పుడు వైద్యునియొక్క చికిత్సావిధానము వలన వ్యాధి లక్షణములయందు గొంత సుగుణము గనబడి నంతమాత్రమున "వ్యాధికారణము" తొలగినదని యెంచుకొనరాదు. చికిత్సయం దంతటితో నశ్రద్ధ జేసినయెడల

వ్యాధి మరల తిరుగబెట్టవచ్చును. ముందుపుటలలో వివరింప బడు పద్ధతుల ననుసరించి, అస్వస్థతావయవముపై జేతులతో రాయుట మొదలుగాగల చికిత్సలవలన నుపశాంతిని గలుగ జేయవచ్చును.

కొందరియం దుండు ముష్టిమైథునపు దురభ్యాసము వెన్నుపాముయొక్క దుర్బలతకు గారణమై యున్మాదస్థితిని గూడ గలుగజేయువచ్చును. ఇట్టి సందర్భమున రోగికి వివాహము జేయ నుద్యమింపరాదు. ఈ విషయమున రోగికి గాన కళాభ్యాసమునం దిచ్ఛ గలిగింపజేయుట మూలమున నద్భుతమగు జికిత్స యేర్పడినట్లు తెలియుచున్నది.

బిడ్డలయొక్క ఆటలయందలి యుత్సాహమును బట్టియు, చేష్టలను బట్టియు, వారి మానసికస్థితిని మనము దెలిసికొనవచ్చును. తమకుండెడి కోరిక లెట్టివో, మనస్సునం దుండెడి వ్యాకులత యెట్టిదో, వారల బ్రశ్నించి తెలిసికొని తత్తదనుకూల పరిస్థితుల గల్పించి చికిత్సజేయ వలయును. కుటుంబ పరిసర వ్యక్తులయొక్క మానసిక వ్యవహారముల బ్రశ్నించి తెలిసికొనుట మూలముననుబిడ్డయొక్క స్వాభావిక తత్వమును గొంతవరకు గ్రహింపవచ్చును. బిడ్డ యౌవనదశలోనికి వచ్చుచున్నప్పుడు మానసిక వ్యాపారములయందు మార్పు కల్గుచుండును. ఈ సమయమున గలుగు యుద్రేక మనేకవిధములుగ బరిణమింపగలదు. నాగరిక ప్రపంచమున, మహాపురుషులయెడ నారాధనాసక్తి, ప్రేమ వికాసము, క్రీడాది వినోదాపేక్ష, కవితాభావప్రదర్శనానందము మొదలగు సద్గుణములు

యౌవన వయస్కుల మనముల మందీ తరుణమున నుదయించు చుండును. యౌవనుడీ నూతన విద్యుద్భావ ప్రపంచమున మెలంగుటలో దప్పుదోవను బోకుండ, క్రమవర్తనము గలిగియుండునట్లు జూచుట పెద్దలయొక్క విధాయక ధర్మమై యున్నది. ఈ నూతన భావములను సంతుష్టిపరచుట యందు యౌవన ద్వారమునందు నిలిచియున్న పురుషుడు తప్పటడుగు నే వేసినచో నెర్రజెండాను జూపించి "నిలు" మని చెప్పుటకు సమయ మాసన్నమైనదని తెలియవలయును.

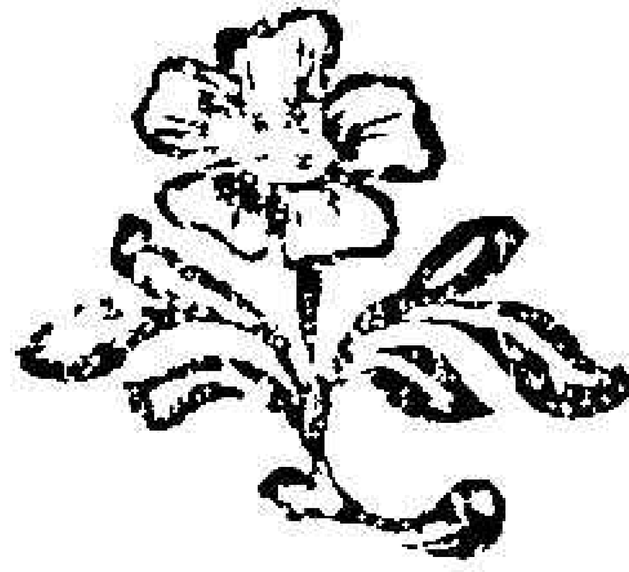
మనస్సునకు నొప్పిగలిగినచో శరీరమునందు బ్రతిఫలించును; శరీరమునకు నొప్పిగలిగినచో మనస్సునందు ప్రతిఫలించును. ఈ రెంటికిని గల సంబంధమును బాగుగా గుర్తింప నగును. స్నేహము, సౌఖ్యము, వాంఛా సంతుష్టి, ప్రేమ ప్రతీకారము - యిట్టి వన్నియును మనస్సునకును శరీరమునకును బలవర్ధకౌషధములుగ బనిచేయగలవు. ఇందులకు వ్యతిరేకములగు మానసిక స్థితులు శరీరవ్యాధి కనువును గలుగజేయును.

ఔషధచికిత్సయందేమి, శస్త్రచికిత్సయందేమి, రోగియొక్క మానసిక స్థితులపై చికిత్స ఆధారపడియుండును. ఒక గాయమునకు శస్త్రచికిత్సను జేయుచున్నపుడు, శస్త్రచికిత్సను జేయుట మూలమున నిక గాయము కుదిరిక నందగలదనెడి రోగియొక్క విశ్వాసమే, రోగికి జికిత్స నిచ్చుటయందలి ప్రథమసోపానమని దెలియవలయును. చాలమంది రోగులు, తాము లోనికి దీసికొనుచున్న మందు పనిచేయుటకు

బ్రారంభింపక పూర్వమే ఆమందుయొక్క సుగుణమును దాము బొందుచున్నట్లు చెప్పుచుందురు. ఇట్టి విశ్వాసమే చికిత్సావిషయమున బనిచేయును.

ఈగ్రంథమును శ్రద్ధాభక్తులతో జదివిన వారలయం దీ గ్రంథపఠనఫలితముగ దా మించుకైనను విజ్ఞానవంతుల మైనట్లు దెలిసికొనినవా రెవరైన నున్నచో నావిషయమును నాకు దెలిపినచో నేనీగ్రంథమును బ్రకటించుట మూలమున గృతకృత్యుడ నైతినని సంతోషింపగలను.

చిల్లరిగె సేతుమాధవరావు.



మానసిక చికిత్స

యన నెట్టిది?

మానసిక చికిత్సాశాస్త్రమున, ఔషధసేవనములు మొదలగు పద్ధతులవలన జికిత్సజేయనెంచు తక్కిన చికిత్సాశాస్త్రము లెట్లు నియమబద్ధములైయున్నవో, యిదియు నటులనే యైయున్నదిగాని, దీనిని కేవలము మతసంబంధమైనదనిగాని, భూతవైద్యమువంటిదనిగాని, యెంచదగదు. ఇందలి నియమములు ప్రకృతిసూత్రముల ననుసరించియుండుటచే నట్టి సూత్రములకీయనగు గౌరవమునే యీచికిత్సా శాస్త్రమునకును యియ్యనగును.

సృష్టియందుండెడి శక్తిబలములు ప్రాణబోధితములైయున్నవి. ప్రాణమును వెంటనంటియే మనస్సుగూడ నుండియున్నది. బ్రహ్మాండమున కంతకునుగూడ మనస్సుగలదు.

మానవశరీరమునకు వర్తించు గొన్ని ప్రకృతిసూత్రములు గలవు. ఆ ప్రకృతిసూత్రముల ననుచరించుట యారోగ్యహితము. ఈ ప్రకృతిసూత్రముల నుల్లంఘించినయెడల నారోగ్యమునకు భంగముగలుగును. ఏ కారణముననైన నారోగ్యము చెడినయెడల నీ ప్రకృతిసూత్రానుచరణమూలమున

మరల నారోగ్యతను గ్రహింప యత్నింపవలయును. శరీర పోషణము, వ్యర్థపదార్థముల వెలిబుచ్చుట, సక్రమముగ నూపిరిని గ్రహించుట - యీ మొదలగు ప్రకృతిసూత్రముల గమనింపవలయును. ప్రకృతి సూత్రముల ననుచరించుటచే దాత్కాలికముగ నారోగ్యత నందిన జాలదు. రోగియొక్క జీవితమునందలి దురభ్యాసములను దదనుసరణముగ మార్చుకొననగును.

వ్యాధిలక్షణములు తత్సంబంధ వ్యాధిని సూచించుటలో జీవాణువులయొక్క కార్యక్రమము చెడినట్లు మనము గ్రహింపవలయును.

నీ మనశ్శక్తియందును, నీ చికిత్సాశక్తియందును విశ్వాసమును గలిగియుండుము. ఇట్టి శక్తిని భగవంతుడు ప్రతి మానవునికిని బారితోషికముగ నిచ్చి యున్నాడు. ఈశక్తిని నీ వుపయోగించిన కొలదియు నద్దానిబల మధికమగును. శరీర సాధకము జేసిన నీ కండరము లెట్లు వృద్ధిజెందునో యటులనే యీ విషయమునను నుపకరింపగలదు.

నీవు చేయు చికిత్సలందు జయమందినయెడల గర్వము నందకుము. ఇట్టి శక్తి నెవరు బ్రయత్నించినను బడయగలరు. ప్రకృతి సూత్రముల హస్తములలో నీవొక సాధనముగా వర్తించు చున్నావు. అంతకుమించి మరేమియు లేదు. నీ వెనుకనున్న బ్రహ్మాండమునందలి శక్తులనుండి నీవు నీశక్తిని గ్రహించుచున్నావు. నీ స్వశక్తివలన నీవు జేయున దేమియు లేదని దెలియుము.

రాబోవు ప్రకరణములయందు బోధించు విషయము లలో నీ బుద్ధికుశలత నుపయోగింపుచు నా యీ చికిత్సాపద్ధతుల నవలంబించి నీవు చికిత్సనందుచు నీ సోదరవర్గమునకు జికిత్స జేయబూనుము.

క్రమజీవనము, క్రమ మానసిక చింతనము, యివియే ముఖ్య ప్రకృతిసూత్రములు. శరీరమునందు ఆహారజీర్ణతే ప్రధానమైనది. ఈ జీర్ణత క్రమముగ నుండిననే శరీరబలము కలుగగలదు. ప్రప్రథమమున నీ కార్యక్రమమును సరిచేయవలయును. ఇందులకుగాను ముందుగా జీర్ణాశయమును సరిచేయుటకు బ్రయత్నింప వలయును. ఆరంభమునుండి చివరవరకునుగూడ జీర్ణాశయక్రమమును అశ్రద్ధచేయ రాదు. అజీర్ణతే వలన రక్తముచెడి శరీరమునందలి ప్రతి అణువును బలహీనతనంది మెదడునందలి ప్రతి యణువునుగూడ తన బలమును గోలుపోయి జీవశక్తి ప్రవాహముల దౌర్బల్యత నంద జేయును.

రోగికిచ్చునట్టి ఆహారపదార్థ విషయమై ప్రథమ జాగ్రతను బుచ్చుకొన వలయును. ఆహారమును నమలుట మిగుల ముఖ్యము. సగము నమలిన ఆహారమును మ్రింగినయెడల, దానియందలి విశేషమగు పోషణపదార్థము వృధాయై పోవును. ఆహార పదార్థముల నన్నిటిని మెత్తగా "పేస్టు" (పలుచని ముద్ద) యగునటుల నమలవలయును.

రెండవ ముఖ్యవిషయము, శరీరమున కవసరమగు జలమును గ్రమముగా నుపయోగించుట. వయసువచ్చిన పురు

లేవు. గ్రహములయందు సూర్యుడు మాత్రము నిత్యమున్న దన నిర్ణీతస్థానముననే భస్మీభూతుడగుచు దన జ్వలనఫలిత తేజమును బ్రహ్మాండమునం దంతటను వెదజల్లుచు వెలుతురు నిచ్చుచున్నాడు. ఈ కంపనధర్మము సూర్యునకున్న స్థలము. సూర్యున కుదయాస్తమయములు లున్నట్లు మన మనస్సునకు దోచుట మిథ్యాంతర్గతమై యున్నది. మనము నివసించుచున్న భూమి యించుకైనను విశ్రాంతి లేకుండ సూర్యునిచుట్టును దిరుగుచుండుటచే, భూమి కొక ప్రక్కనున్న మనలకు భూమి దిరుగుచుండుటలో, సూర్యునియొక్క తేజస్సు మనయెడ బ్రకాశిత మగుచున్నంతవరకును బగలనియు, తన్మూర్తి మనయెడ బ్రసరింపక రెండవవైపున నుండుటచే జీకటిగ నున్నపుడు రాత్రియనియు, మనము వ్యవహరించుకొనుచున్నాము.

సూర్య చంద్రాది గ్రహములకును, తారలకును, ధూమకేతువులకును, బ్రహ్మాండమునందు మన కింకను సగోచరముగ నున్న యితరగోళములకును గల నిరంతరసంచలన భావము ననుసరించియే యీ సూర్యచంద్రాదులు జీవయుతములని మనము గ్రహింప వలసియున్నది. ఈ లెక్కకు మీరిన గోళము లన్నియు గిర్రున దిరుగుచు నాయా మార్గములయం దొకదాని కింకొకటి దాకకుండుట యీశ్వర విలాస మహిమలలో నొకటియై యున్నది. ఈ బ్రహ్మాండమునంత నీ విధముగ దారుమారుచేయుచుండు సర్వవ్యాపితమగు నొక మహాశక్తి తదంతర్గర్భితమై యున్నట్లు మనకు దోచక తప్పదు. ఇదియే ప్రకృతి యనుకొనుడు; భగవంతునిగ దల

చుడు; లేక మఱి యేమైన ననుకొనుడు. ఈ గోళసంచార మెందులకో మానవమాత్రునికి దెలియఁ రాదు. అద్దాని నీశ్వర విలాసమని మనము చెప్పుకొనదగి యున్నది.

వాయుసంచలనము మనలకు బ్రాణయుతమగు జీవమును సూచించుట లేదా? గర్భనిర్భేదకమగు తుపాను గాలి యొక్క విపరీతబల మెందుండి వచ్చుచున్నది? మహాసముద్రము నందలి జలరాసుల ప్రకృతిరాజ్యతరంగ రౌద్రప్రభావము తజ్జలనిధియొక్క ప్రబలగంభీర జీవసత్వమును వ్యక్తీకరించుట లేదా? అగ్నిపర్వతమునందలి భీతావహములగు జ్వాలలు తదంతర్గతమగు జవసత్వములను వెలిబుచ్చుట లేదా? ఇటీవల గలిగియున్న భూకంపఫలితముగ బీహారు నేపాళ దేశములం దెంతలెంతటి ప్రళయము లొక్క త్రుటికాలములో జరిగి యుండలేదు? ఆకాశమార్గమున తంతిసహాయముగూడ లేకుండ వార్తల నంపుట మూలముననుు, గానమును వాయు మార్గమున నవిచ్ఛిన్నముగ బ్రసరింపజేయుట మూలముననుు, ఆకాశమార్గ మంతయు జీవయుత తరంగపూరితమని మనకు దెలియుటలేదా? సూర్యుని తేజస్సహాయము లేకుండ వృక్షకోటియు ప్రాణికోటియు జీవింపజాలదని మనకు దెలిసిన విషయమే యైయున్నది. అట్టి సూర్యకిరణ ప్రసారమునందు ప్రాణాధారమగు జీవామృత ముండియున్నదని శాస్త్రజ్ఞులు కనిపెట్టి యుండలేదా? బ్రహ్మాండమునం దంతటను ఆవరించి యున్న యీ మహత్తరమగు సజీవశక్తిని మన ఆత్మబలముచే

నాకర్షింప యత్నించుటయందే మానసికచికిత్స యొక్క మూలసూత్రి మిమిడి యున్నది.

సంతోషము స్వగముబల మను సామెత సత్యసహితమై యున్నది. నవ్వి బలమును పెంచుకొమ్మనియు నొకయాంగ్ల సామెత గలదు. సంతోష స్వభావులు సామాన్యముగ వ్యాధి దూరులుగ నుందురు. ఈ సృష్టిరహస్యము నెరింగియో యెరుం గకయో తమ అనుదిన జీవితములందు మానసమున నానంద పారవశ్యము నందుచుండు శుభజీవులు భారవంతమగు దుఃఖ మును గాని విచారమును గాని శరీరవ్యాధిని గాని బొంద జాలరు. ఒకానొకప్పు డట్టివా రీ విషమస్థితిక లోనైనను తాత్కాలికముగ మాత్రిమే యాక్లేశము ననుభవించి మరల దమ సహజ సాత్వికభావజనితానందసాగరమున నోలలాడు చుందురు. ఇట్టి యీశ్వరమర్మమును మానవుడు సదా జ్ఞప్తియం దుంచుకొని మెలంగుట శ్రేయస్కరము.

శరీరమునం దంతటను తీగలబోలి యల్లుకొని యావ రించి యున్నట్టియు, తమ శరీరమునందలి కొన్ని యవయవముల యందు మాత్రిమే ప్రత్యేక దృఢబంధములుగ నున్నట్టియు పుర్రెయం దధిక పరిమాణముగ నున్నట్టియు, వెన్నుపాము నందు బ్రత్యేక కార్యధర్మముల నిర్వర్తించుట కేర్పడినట్టియు మేదఃపదార్థమునకు గల యంతశ్శక్తి యెట్టిది? ఆశక్తికి గల వివరణగుణము లేమి? ఆశక్తి దాని కెట్లు కలుగుచున్నది? మనస్సన నేమి? "నేను" (అహం) అని తలచుచుగ వ్రాయుచు చుండెడి పురుషు డెవడు? ఈ వేదాంతగాథను దర్శింప

మొదలిడినచో మన మొక కీకారణ్యమున జిక్కువడి యందుండి వెలువడు మార్గమును గానకుందుము. మహా జ్ఞానులు సయిత మీ సూక్ష్మవిచారణలయందు సంపూర్ణ విజయము నందజాలక విరక్తి నందియుండ, సామాన్యమానవు లట్టివారి సిద్ధాంతముల ననన్య శాంతముతో బరిశీలించి జ్ఞాన బోధ నందుదమన్న నిందు నిస్సంశయముగు సత్య మెద్దియో దెలిసికొనుటకు సాధ్యము గాకున్నది. మనుష్యు డెంతటి బుద్ధిశాలి యైనను, ఎంతటి జ్ఞానవంతమగు జంతువైనను, ఈశ్వర మర్మములను, ఈశ్వరలీలలను, ఈశ్వరతత్త్వమును, ఈశ్వరవిలాసమును బూర్తిగ గ్రహింపజాలకున్నాడు. ఆ సర్వ శక్తిత్వము, ఆ సర్వవ్యాపకత్వము, ఆ సర్వజ్ఞత్వము ఈశ్వరు నకు మాత్రమే జెందియున్నది. మనుష్యు డెంత నాగరకత నందియున్నను ఆతని బుద్ధివిశేషత కొన్ని నియమితములగు హద్దులకు మాత్రమే లోబడియున్నది.

మానసిక స్థితులు మారునపు డెల్లను శరీరమునం దెట్టి మార్పులైనను గలుగుచుండునా? కలుగుచున్నచో నా మార్పు లెట్లు కలుగును? ఈ మార్పులు శరీరారోగ్యమున కను గుణ మగునట్టిగాని విరోధమగునట్టిగాని పరిస్థితులను గల్పించుచుండునా? ఈ విషయమును క్రమశః విచారింతము. ఈ గ్రంథమునందు మన శాస్త్రచర్చ యెట్టిదియగు సందిగ్ధదోషమును గలుగకుండునటుల్ల "మనస్సు" అన శరీర మునందు బుద్ధివిచారణ సంబంధమగు నన్ని విషయముల యందును అధికారమును వహించి నేను 'నాది'—యనుచు,

అనుకొనుచు, ఉత్తరవాదిత్వమును వహించెడి 'పురుషుడే' యని సర్వ సామాన్యముగ గ్రహింపనగును.

మానసిక చికిత్సా సంబంధములగు వివిధదృగ్విషయములను దెలిసికొనుటకు ముందుగా మానవశరీరమును గూర్చియు మనస్సును గూర్చియు గొన్ని సంగతులను దెలిసికొనుట ముఖ్యావసరమై యున్నది.

శరీరము, మెదడుయొక్కయు, అద్దాని సహాయకారులగు వెన్నుపాము యొక్కయు, నరముల యొక్కయు, స్వాధీనాధికారమునందుండియున్నదని మనము చెప్పుకొనవచ్చును. మెదడునకు సమాచారములను గొంపోవుటకును, మెదడునుండి స్నాయువులకును గ్రంథులకును నుత్తరువుల నందీయుటకును, ఈ నరము లుపయోగము నందుచున్నవి. మెదడు శరీరసంబంధము లేకుండ శరీరనిర్మాణముపైన దన యధికారమును నిర్వహింపజాలదు. మనస్సు, శరీరముపై దన ప్రేరేపణల బ్రసరింప జేయుట మూలమున, శరీరముయొక్క స్వస్థతాస్వస్థతల గొంతవరకు నిర్ణయించుననియును, అటులనే శరీరముయొక్క స్వస్థతాస్వస్థతలు మానసికస్థితులపైగూడ మార్పును గలిగించుననియును, దెలిసికొన నగును.

ఒక దినమున భోజనమును మానినచో శరీరము నీరసత నందుటయేగాక, ఆకలిచే మనస్సుగూడ బాధనందును. తలపైన దెబ్బతగిలినచో శరీరమున కగు హానియేగాక మనస్సునకును అశాంతి తటస్థించును. ఒకగ్లాసు విస్కీని ఉదే

రములోని కెక్కించినయెడల నెట్టి మహానుభావుడైనను నాసమయమున మూఢుడుగ వర్తింపక తప్పదు. ఎట్టిదైన నొకవిచారకరమగు వార్త నాకస్మికముగ వినినచో జీర్ణావయవములయం దస్వస్థతాఫలితము (తాత్కాలిక మైనను) వెంటనే కనబడును. ఏదైన నొకదీర్ఘ విచారము కలిగినయెడల కాలక్రమమున శరీరాస్వస్థతయు గలుగ గలదని మన మందర మెఱిగిన విషయమే.

ప్రపంచ వ్యాపారములలో మనము కనుచున్నట్టియు వినుచున్నట్టియు విషయములలో మనకు దెలియునట్లుగ గొంత వరకును, దెలియకుండగ గొంతవఱకును, శరీరమునం దేమి, మెదడునం దేమి, కొన్నిమార్పులు కలుగుచున్నవి. మనము వెలుతురును జూచుటలో గంటియందు బహుశః కొన్ని రసాయనశాస్త్రసంబంధ మగు మార్పులు గలుగుచున్నవి. ఈ మార్పుల వలననే వెలుతురు యొక్కయు రంగుల యొక్కయు నింద్రియజ్ఞానము మన మనస్సులయందు బ్రతిఫలించుచున్నది.

మన యింద్రియజ్ఞాన విశేషములు మేధ స్సంబంధమగు అణువులపైన గ్రామొఫోను రికార్డునందు వలె ముద్రింపబడి మనకు వలయునప్పు డట్టి యనుభవములు జ్ఞాపకమునకు వచ్చుచుండును. ఈ జ్ఞాపకవ్యాపారమును గూర్చి యింతకు మించి యేమి చెప్పగలిగినను నూహాజనితమై యుండునుగాని ఘంటాపథముగా యథార్థస్థితి యిట్టిదని వివరములు దెలుప నే శాస్త్రజ్ఞునకును సాధ్యము గాకున్నది.

ఇందు విషయమై యించుకైన దెలియవలె ననుకొన్నచో నెవరి మనసును వారే పరీక్షించి చూచుకొనవలయును గాని యింతకుమించి చేయున దెద్దియు లేదు. ఈ విషయము మానవునకు జ్ఞానాతీతమని హెర్బర్ట్ స్పెన్సరు అను ప్రసిద్ధ పరిణామవాద శాస్త్రజ్ఞుడు చెప్పియున్నాడు. ఒకానొకప్పు డాగతానుభవ జ్ఞానవిశేషములు, కారణ మెద్దియో మనకు దెలియకుండగనే, జ్ఞాపకమునకు వచ్చుచుండును.

మనస్సు శరీరముపైన "రాజు"గా వర్తించుచునని చెప్పదగి యున్నది. ఇట్టి స్థితిలో మనస్సునకును శరీరమునకును గల స్నేహబంధవిశేషమును సృష్టియందికెచ్చటను మనము కనజాలము. ఈ రెంటికిని గల పొందిక యెంత యాధిక్యముగ నున్న నంతటి యానందమును బుద్ధివికాసమును పురుషున కధికముగా నుండగలదు. మానసికశక్తి సామాన్యముగ దన కార్యక్రమనిర్ణయము నొక విస్మయకరమగు లయజ్ఞానము ననుసరించి నడుపుచుండును. ఈ లయవిశేషమే మనుష్యుని సుఖవంతునిగ జేయుచున్నది. గడియారముయొక్క "టిక్కు-టిక్కు-" మను శబ్దము లెట్టి లయబద్ధములై యుండునో యద్దాని దృష్టాంతముగ దీసికొన వచ్చును. భూమ్యాకాశములయందంతటను ఈ లయధ్వనియే మారుమ్రోగుచున్నది. పాశ్చాత్య శాస్త్రజ్ఞు లిట్టిదానికే గోళగానమని చెప్పుచున్నారు. ఈ లయ శ్రావ్యత యేమానవహృదయమందు దాండవమాడుచుండునో యట్టి మానవుడు ధన్యాత్ము డనందగును. కాని, కొన్ని సందర్భములయందిందులకు వ్యతిరే

కానుభవము లుండియున్నవి. అందును గురించి ముందు ప్రకరణములలో విచారించెదము.

నమ్మకము - నమ్మకముతో గూడిన కోరిక (ఆశ)

ఈ మానసిక చికిత్సాపద్ధతి శరీరచికిత్స కుపయోగింప బూనుకొనుటకు ముందుగా రోగి కీ చికిత్సాపద్ధతినిగూర్చి నమ్మక ముండునట్లు జూడవలయును. ఈ పద్ధతి ననుసరించి రోగి తాను స్వచికిత్స జేసికొన్నను, వైద్యునిచేత జికిత్సనంది నను, అట్టిచికిత్సవలన కుదిరిక కలుగగల దని రోగికి ముందుగ నమ్మక మేర్పడవలయును. ఈనమ్మకము కొందరకు ఆత్మాంతర్గర్భితమై వ్యాధిగ్రస్తునికిగూడ బహిరంగముగ దెలియకుండ లోలోన బనిచేయుటచే నారోగ్యమును గలిగింపవచ్చును. ఈ నమ్మకమన నెట్టిదో కొన్నిమాటలలో నిరూపించుట బహు కష్టము. ఈ నమ్మకమునుగూర్చి మతియొకరు బోధించుట మూలమున దెలియ యత్నించుటకంటె ప్రతిమానవుడును దనకు దానె ఆత్మపరిశ్న ప్రసంగఫలితముగ దెలిసికొననగును. ఏవ్యాధికైనను నొక వైద్యునియొద్ద చికిత్స నందుచున్నవానికి నా వైద్యుని సహాయమున దాను ఆరోగ్యము నందగల నను నమ్మకము లేనివాని కా వ్యాధి కుదురుట కష్టతరము. ఈ మానసిక స్థితులకు దూరమగు జీవితము దుఃఖభాజనమైయుండును. ఇట్టి నమ్మకమునకు దోడుగ "ఆశ" కూడ నుండవలయును. వైద్యుడు కేవలము ఔషధసేవనమువలననే వ్యాధిరాహిత్యమును గలుగజేయగల డను దృఢనమ్మకమును గలిగి

యుండక, రోగియందును రోగియొక్క బంధుమిత్రవర్గము నందును నిట్టి నమ్మకమును బుట్టించుటకవసరమగు సమయోచిత ఆశాయుత సంభావణమును సలుపుచుండవలయును.

"నమ్మకము" లేని జీవితము భారవంతమై యుండును. ఆశతో గూడని జీవితము దుఃఖభాజనమై వెలయును. ఏనాటి కైన నేదియో మేలుకలుగు ననుకొనుచు జీవించెడివారలకును, మన కేనాటికిని సౌఖ్యమే లేదనుకొనెడి వారలకును జాల భేద ముండగలదు. ఈ రెండవతరగతివారలను జీవన్మృతులుగనే యెంచవచ్చును. అట్టివారలయొక్క జీవితములు వ్యర్థములనియే తలపవగును. వారల కీ భూలోకమునందును బరలోకమునందును గూడ సంతోషమును సౌఖ్యమును నుండజాలవు. వీర లితరుల జీవితములను గూడ దుఃఖవంతములుగ జేయుటయందు దోడ్ప డుచుందురు. అట్టివారలనుండి దూరముగ నుండుడు.

భయ ప్రేరేపణవలన మనుజుడు కృశించుటయేగాక, అధైర్యమును వహించి, నిస్సత్తువను బొంది, కాలక్రమమున మరణమునకుగూడ లోనగుచున్నాడు. ఆశాయుత ప్రేరేపణ వలనను, ప్రేమ ప్రేరేపణవలనను ఆకలి దీప్తివంతమై, క్రమ నిద్ర కలిగి, రక్తము భాగ్యవంత మగుటయేగాక యెక్కువ యెట్లనైన శరీర మొకవిధమగు పునరుత్థానము నందుచున్నది. ఇట్టి భిన్నమానసిక వ్యాపారములయందు శరీరములో గూడ గొన్ని రసాయన శాస్త్ర సంబంధములగు వ్యతిరేకపు మార్పులు గలుగుచున్నవి. ఈ వ్యతిరిక్తము లగు మార్పు

లేట్టివో మనకు గుర్తెరింగించుటయందుగాని, ఆ మార్పులకు జెందిన వృద్ధిక్షయములయొక్క పరిమాణాంశస్థితులను మనకు దెలుపుటయందుగాని, శాస్త్రము తగు సహాయమును జేయుట కింకను అశక్తతను వహించియున్నది. వివిధమానసిక శుభా శుభ వ్యాపార ప్రేరేపణలచే పైన జెప్పబడిన సుఖాసుఖ గతులు కలుగుచున్నచో మనుష్యునియొక్క దృఢనమ్మకస్థితి మాత్ర మట్టి సుఖప్రేరేపణల కేల సహాయము జేయరాదు?

పైనజెప్పిన విషయమునుబట్టి యొక మనుజునకు కాలి యెముక విరిగినచో నాశాయుతములగు కబుర్లను జెప్పుట మాత్రముననే యెముక భాగములు రెండును అతుకుకొనగలవని యర్థము కాదు. విరిగిన యెముక భాగములను మరల సరిగా నమర్చి కొయ్యబద్దలతో గట్టినను అతుకుకొనుటకుగాను సహాయపడు మనోగతి రోగియం దేర్పడిననేగాని, యెముకభాగములు రెండును మరల శీఘ్రముగ నంటుకొననేరవు. కావున రోగియం దిట్టి మనోగతిని గల్పించుట యవసరమైయున్నది. ఈ మనోగతి నమ్మకముతోడను ఆశతోడను గూడినదై యున్నది.

ఇంగ్లాండు దేశమునందు మిగుల బ్రసిద్ధి వహించి వైద్యులలో నౌషధగుణ పరీక్షయందు గొప్ప ప్రమాణమని చెప్పదగినట్టియు, వ్యాధి నిదానమును గూర్చియును చికిత్సను గూర్చియును సద్గ్రంథము నొకదానిని వ్రాసినట్టియు కీర్తిశేషులగు సర్ విలియం ఆస్లరుగారు ఆంగ్లవైద్య పద్ధతి

యందలి ఔషధ సేవనముల గూర్చి యీ క్రింది మాటలలో నాయన యనుభవాభిప్రాయమును జెప్పియున్నాడు.

"నవీనవైద్య విధానపరులకు వ్యాధి చికిత్సయందు ఔషధమునే వాడుకచేసి తీరవలయు నను నిర్బంధ మెంత మాత్రమును లేదు; గతతరమునం దిట్టి నూతనపద్ధతి క్షేమ కరమనియు శాస్త్రీయమనియు నెవ్వరును దలంచియుండలేదు. కాని, నిజముగా నవసరము లేనిస్థితియందు గూడ రోగిని, రోగియొక్క స్నేహితులను సంతుష్టి పరచుటకై ఔషధము నీయవలయును.

"ఆధునిక చికిత్సావిధానము ననుసరించి ప్రకృతి పద్ధతులే మిగుల ప్రధానములుగ నెంచబడు చున్నవి; అవి యెవ్వియన— ఆహారనియమము, శారీరసాధకము, స్నాననిర్ణయము, శరీరమర్దనము (ఒడలు పట్టుట), అనగా, ప్రకృతి శక్తులకు దేలికైనట్టియు సంపూర్ణ మైనట్టియు పోషణ నిచ్చుచు, శరీరమునందు రక్తప్రచారాధిక్యము కలుగునట్లు చేయుచు, స్వేదనులమూత్రాది వ్యాపార క్రమములకును, మాంసకండరముల యల్లికలయందలి రక్తప్రచారమునకును గలుగు ఆటంకములను దొలగించుచు, చికిత్సాపద్ధతిని నడప వలయును.

"ఓషధులయొక్క నిస్సారత నెవడు గ్రహించునో యట్టి. వాడే గొప్పవైద్యు డనదగును. ఎవ్వడును ఎవ్వనికిని స్వస్థ

తను గలుగజేసి యుండదు. ప్రకృతియే స్వస్థత నిచ్చు చున్నది.*

ఈ పైమాటలయందించుక యతిశయోక్తి ధ్వనించు చున్నను సత్యమే వ్యక్తీకరింపబడుచున్న దని మనము తెలిసి కొనదగును.

సహజమానసిక శక్తి

మనుష్యునియందు గూడ చతుష్పాదులయందలి పశు బుద్ధిని బోలిన యొకవిధమగు సహజమనశ్శక్తి బనిచేయుచుం డును. ఈ మనశ్శక్తి, శరీరము పెంపునందుటయందును, ప్రతి అవయవముయొక్క కార్యక్రమము నందును, శరీరపోషణ క్రమమునందును, ప్రతిభాగము నందలి ప్రతిఅణువు పైన యును అధికారమును వహించి పనిచేయించుచుండును. మనస్సు యొక్క యీ అంగ మెప్పుడును విశ్రాంతి లేకుండ బనిచేయు చునే యుండును. ఇందుతో సంబంధించిన జీర్ణక్రియాది కార్య క్రమములు మనుష్యునకు దెలియకుండగనే లోలోన జరుగు చుండును. శరీరములో నడచు ఈ విధములగు పనులన్నియు నీ మనశ్శక్తియొక్క అధికారముపైననే జరుగుచుండును. మనుష్యుడు నిద్రించునపుడు మనస్సుయొక్క జ్ఞానసంబంధ భాగము మాత్రమే పనిచేయ కూరకుండును. జ్ఞానసంబంధమగు మనశ్శక్తి యనగా కార్యములయందలి మంచి చెడ్డలను, బుద్ధివిశేషాంశములను, లోకవ్యవహారములను, మెలకువస్థితి

యందలి అనుదిన సామాన్య వ్యాపారవిషయములను, బరిశీలించునట్టి దని తెలియవలయును.

ఈ పశుబుద్ధిని బోలిన మనశ్శక్తి మెదడునేగాక శరీరమునం దంతట నున్న నరములను, వెన్ను పామును, పొత్తికడుపును అంటియున్న మేదోభాగముల ననుసరించి యున్నది. ఇట్టి అంతశ్శక్తి యొకప్పుడు జ్ఞానసంబంధమగు మనశ్శక్తి యొక్క సూచనల ననుసరించి నడుచుకొనుచుండును. ఈ సూచన లొకప్పుడు మంచిగాను మరియొకప్పుడు చెడ్డగాను బరిణమింప వచ్చును. ఈ సూచనలు ఆరోగ్యప్రతికూలమై నట్టియు హానికరమైనట్టియు స్వభావమును వహించియున్నప్పటికిని, అట్టి సూచనలను జ్ఞానశక్తి తనయంగీకార భావముతో నీ యంతశ్శక్తి కనుచరణమునకై యందించినచో మనుజునకు వ్యాధిఫలితము గలుగుచున్నది. ఇదేరీతిగా నీ సూచనలు ఆరోగ్యానుకూలమైనట్టియు, సుగుణవంతమైనట్టియు, స్వభావమును గలిగియున్నచో వ్యాధిగ్రస్తుడు ఆరోగ్యభాగ్యము ననుభవించుచున్నాడు.

జీవాణువుల యొక్క మనస్సు.

బ్రహ్మాండము నంతటను దదేకముగా నావరించి బ్రహ్మాండమునకు జెందియున్న యొకమనస్సు గలదు. ఇయ్యది యీశ్వరచోదితమై యున్నది. దీనిని బ్రహ్మయనుడు - ఈశ్వరుడనుడు - మరియేమని యైన ననుకొనుడు. శరీరమున కంతకును గూడ నొకమనస్సు గలదు. ఇటులనే శరీరమునందుగల ప్రతి

అవయవమునకును ప్రతి జీవాణువునకును గూడ మానసిక గుణము గలదు. ఇట్టి జీవాణువులన్నియుగూడ నొకవిధమగు మనశ్శక్తిని గలిగియున్నవి. అవి మనుజుని అంతశ్శక్తియొక్కయు జ్ఞానశక్తి యొక్కయు నుత్తరువులకు లోబడి యుండును. అవి శరీరరక్తమునుండి తమపోషణమును గ్రహించుచున్నవి. గాయములకై చికిత్స చేయబడు శరీరభాగములో నవి యెట్లు గూడుకొనునో యాగతినిబట్టి వానియొక్క చురుకుదనమును మనము గ్రహింపవచ్చును. ఏ అవయవమైనను సరియే శిథిలస్థితియందున్నచో నీ జీవాణువు లచ్చట జేరి యద్దాని బాగుపరచును.

ఈ జీవకణములని గాని జీవాణువులని గాని చెప్పబడునట్టి యీ సూక్ష్మపదార్థములు శరీరమునందంతటను వ్యాపించి యున్నవి. మృదులములగు నంతరేంద్రియ భాగములును, కండరములును, మాత్రమే గాక, కఠినతను దాల్చిన యెముకలును, దంతములును గూడ ఆ యా కార్యక్రమముల ననుసరించి భేదగుణములను వహించిన యిట్టి యణువులతోడనే చేయబడి యున్నవి. జీవాణువుల మనస్సు, అవయవముల మనస్సు, పశుబుద్ధి (సహజాంతర్గత మనస్సు) జ్ఞానయుత మనస్సు - యీ క్రమమున మనస్సు లన్నియు నొకటికంటె మరియొకటి హెచ్చు అధికారమును వహించి పని చేయుచుండును.

ప్రతి జీవకణమును సైన్యమునందు చక్కని శిక్షణము నందిన బంటువలె తన నిర్ణీత కార్యక్రమము నెప్పుడును

గమనించుచుండును. కొన్ని కణములు చురుకుగా బనిచేయు చుండును. మరికొన్ని "రిజర్వు" (నిలువ) యందుండి అవసరమైనచో బనిలోనికి దిగుటకు సిద్ధముగా నుండును. ఇంకకొన్ని శుభ్రతను గలుగజేయుటకై పాకీపని చేయుటకు - అనగా వ్యర్థపదార్థములను వెలికి గొంపోవుట కేర్పడి యుండును. మరికొన్ని పోషణ పదార్థమును శరీరమునం దన్ని భాగముల కును జేర్చుచుండును.

ఈ కణజాలము లన్నియు దేహారోగ్యమును గుర్తించియే పనిచేయుచుండును. మనుష్య శరీరమునందు ఎఱ్ఱని రక్తకణములు మాత్రమే 7,500 కోట్లుండి యున్నవి. ఇవి శ్వాసకోశములనుండి ప్రాణవాయువును గొంపోవుచు మరలి పోవునపుడు వ్యర్థపదార్థములను దీసికొని పోవును.

కొన్ని జీవకణములు పోలీసుపనిని జేయుచు వ్యాధిసంబంధములగు క్రిము లేమైన శరీరమునందు బ్రవేశించినచో వానిని అమాంతముగా మ్రింగివేయును; ఇట్లు మ్రింగుట కలవిగానిచో శరీరముపైన కురుపుమూలముననో మొటిమల మూలముననో మూత్ర ద్వారముననో స్వేదమార్గముననో విరేచన మూలముననో, వానిని వెలికిదోల యత్నించును. శరీరమునం దే భాగమునందైనను అల్లికలు జీర్ణమైనచో నట్టి వాని వెంటనే క్రొత్తపదార్థముతో బాగుజేయును. ప్రతి జీవకణమును దానియంతట నదియే పోషణ పదార్థమును గ్రహించి ఆరోగ్యస్థితి నందుచుండును.

ఒకానొకప్పు డీ జీవకణములు సరియైన పోషణము లేకుండగగాని మరి యే కారణమువల్లనైనగాని తమ నిర్ణీత కాలమునకు మించి పనిచేయవలసి వచ్చినపు డవి తిరుగు బాటు చేయుటగూడ తటస్థించును. పోషణ లోప మున్నచో నద్దాని సరిచేయుట మూలమునను, జ్ఞానయుతే మనస్సునుండి క్రమమైన నుత్తరువుల బంపుటమూలమునను, ఇట్టి తిరుగు బాటులను సర్దుచేయవచ్చును. ఇట్టి కార్యక్రియలోపములను దిద్దుబాటుచేయుటకై శక్తిని గ్రహించుటయందే మానసిక చికిత్సయందలి రహస్య మిమిడియున్నది.

స్మృతి

మనుజునియొక్క స్మృతి రెండువిధములుగ బరిణమించు చున్నది. ఒక విధమగు స్థితిలో శరీరమునందలి కొన్ని కార్య క్రియములు మనుష్యునియొక్క ప్రత్యేక ప్రయత్నము లేకుం డగనే జరుగుచుండును. ఉతరగతికి జెందిన శ్వాసక్రియమును జీర్ణవ్యాపారమును మనకు దెలియకుండగనే జరిగిపోవుచుండును.

నడుచుటయు మాట్లాడుటయుగూడ మనము ప్రారం భమున నేర్చుకొనుటయందే కొంత ప్రయత్నమును జేయవల యునుగాని, అనంతర మావనులు అప్రయత్నముగనే జరుగు చుండును.

మన గతానుభవమునందలి యొకవిషయమును (ఉదా హరణముగ నొక మనుజునిపేరు) జ్ఞాపకము చేసికొందమన్న నెంత ప్రయత్నము చేసినను అయ్యది జ్ఞాపకమునకు రాదు.

కొంతకాలవ్యవస్థానంతరము దానంతటనదియే జ్ఞాపకమునకు వచ్చును. ఇయ్యది మెదడునందలి అణువులకుగల గుణలక్షణమైయున్నది. కొందరకు జ్ఞాపకశక్తి హెచ్చుగా నుండును; కొందరకు తక్కువగా నుండును. అంతియేగాక మనుష్యునకు స్మృతి లేకుండగనే కొన్ని మనోవ్యాపారములు జరుగుచుండును. ఇట్టి మనోవ్యాపారఫలితముగ గొన్ని కార్యక్రమములు నడచుచుండును. ఈబుద్ధిబలమును వృద్ధిపరచుటకు మార్గములు గలవు. ఇనుమును ఉక్కుగా జేయవలెనన్న దానిని గాల్చి సమ్మెటదెబ్బలు గొట్టవలయును. అటులనే మానవునియొక్క బుద్ధిని వికసింపజేయవలెనన్న తదవసరమగు సాధకమును జేయుటమూలమున దాని వృద్ధినందింపజేయవచ్చును. ఈ సాధకఫలితముగనే యొకప్పుడు మందబుద్ధి యనబడువాడు కొంతకాలమునకు బుద్ధివిశేషతను జూపింపవచ్చును. అనేక గ్రంథకర్తలును, శాస్త్రజ్ఞులును, రాజకీయ ధురంధరులును ఈ తరగతికి జెందినవారే యైయున్నారు. కార్యదీక్ష—అనగా దలచిన కార్యమును సాధింప దీక్షను వహించుటచే బుద్ధి ప్రకాశవంత మగుచుండును.

ఏదైన నొక విషయమును గూర్చి ఆలోచించుచున్నచో నందుల కావశ్యకమగు హేతువాదనాపూర్వకమగు నాలోచనలు మన మనోదృష్టికి గోచరము కాకుండగనే లోలోన నేర్పడుచుండును. అట్టి వాదనాంశములు మనస్సునందే తర్కింపబడి కాగిదముపై వ్రాయుటయే తడవుగా సిద్ధమైయుండును. ఇట్టి మనోవ్యాపారము లనేకములు మనస్మృతియందు దగుల

కుండగనే జరుగుచుండును. ఈ అజ్ఞానస్మృతియం దొకానొక ప్పుడు పరధ్యానముగూడ దటస్థించును. ఇట్టి పరధ్యానము నకే యొక ప్రసిద్ధి జెందిన శాస్త్రవేత్త తన జేబుగడియార మును కోడిగుడ్డు అనుకొని నీటిలో వేసి యుడుకబెట్టు చుండె నట!

మనుజునకుండెడి సహజ అంతశ్శక్తుల రాపాడిననే గాని యవి విజృంభింపనేరవు. నపోలియన్ సామాన్య సైనికుడై యుండి ప్రజాపూజనీయునగు చక్రవర్తిపదవికి వచ్చె నన నెంతలెంతటియో మహాకార్యములను జేయుటయందు మన శ్శక్తి యెట్లుగా విజృంభించినదియు నూహించుకొనవచ్చును.

ప్రపంచకము నంత నొకేమారుగ జయించి మిరంగ నెంచిన గ్రీకు చక్రవర్తి యగు 'అలెగ్జాండర్ ది గ్రేట్' మహా శయుడును దాను వహించియున్న మనోదీక్షాఫలితముగ జాల వరకు జయమంది యుండెను.

కొన్ని వ్యాధులు చికిత్స లేకుండగ వాటంతట నవియే కుదిరినవి గలవు. కొందరకు చెవుడు గ్రుడ్డి వ్యాధులు వాటంతట నవియే కుదిరిన విషయములను గురించియు విని యున్నాము. ఇట్టి విపరీతవిషయములలో అవయవసంబంధ లోపమువలన వ్యాధి యేర్పడియుండదు. మెదడు సంబంధ మగు ప్రచారమునందలి లోప మే కారణమువలననో సరి యగుటచే నిట్టి కుదిరిక గలుగుచున్నది. ఇట్టి విషయములలో నే

కొందరు గ్రుడ్డివారలు అకస్మాత్తుగ జూచు శక్తిని గ్రహించు చున్నారు. మరికొందరు చెవిటివారలు విను శక్తిని గూడ గ్రహించుచున్నారు.

గతయుగములలోని చికిత్స.

పూర్వకాలములో భరతవర్షమునందేమి పాశ్చాత్య దేశములయందేమి కొన్ని అద్భుత చికిత్సలను (సామాన్యపు మనుష్యులు చేయలేనట్టివి) జేసి యున్నట్లు వినుచున్నాము. మన పురాణకథలయందు దశ్వినీదేవతలు మహాశ్చర్యము లగు చికిత్సల గావించినట్లు వినియున్నాము. ధన్వంతరీత్యాది మహావైద్యులగూర్చి నేటికిని స్మరించుచుందుము. గ్రీసుదేశమునందు దొక పట్టణములోని దేవతాస్థానమున రోగులు చేరి చికిత్స నందుచుండెడివారు. అచట, బహిరంగ స్థలవిహారము ప్రత్యేక పథ్యాహారము స్నాననియోగము – ఈ యేర్పాటులు ఛేయబడి యుండెడివి. నాటకశాలలు నిర్మింపబడి తత్ప్రదర్శన వీక్షణమున రోగులు తమ విచారముల మరచునట్లు గావింపబడెడివి. ఈ పద్ధతి క్రమముగా నిటలీ, ఫ్రాన్సు, యింగ్లాండు దేశములకు వ్యాప్తత నందెను.

ప్రపంచమునందలి నానాదేశములయందలి మహాత్ములు గొంద రద్భుతచికిత్సలను గావించి యున్నా రని మనము వినుచుందుము. అట్టి చికిత్సలకు మనము సరియైన కారణములను గనుగొనలేక పోయినంత మాత్రమున వాని

నసృతము లనుటకు వీలు లేదు. మన మెఱిగి యున్నంతవరకు శాస్త్రసాహాయ్యమున నట్టి చికిత్స యెట్లు కలిగినదియు మనము చెప్పజాలకపోయినంతమాత్రమున నదియు నొక విధమగు చికిత్సగా నొప్పుకొనక తప్పదు. విశ్వాసబలమువలనను ఆశాయుత ప్రేరేపణవలనను నిట్టి చికిత్సలను గావింప వచ్చు నని గొప్ప పాశ్చాత్య వైద్యులును నితర శాస్త్రజ్ఞులును గూడ నొప్పుకొనుచున్నారు.

కొంతకాలముక్రింద, అనగా, ఈ మధ్యకాలమున మానసిక చికిత్సయొక్క విలువనుగూర్చి ప్రజలు మరచి యుండిరిగాని మరల నీ విషయము నిప్పుడిప్పుడు అనుచరణము లోనికి వచ్చుచున్నది. రోగికి దాను జీవింపగల నను నమ్మకమును ఆశయును లేకపోయినచో నెన్ని చికిత్సలు జేసినను ప్రయోజనము లేదు. నిశ్చయముగా మరణింతు నని రోగి అధైర్యపడియున్నచో నెంతమంది డాక్టరులును నర్సులును (ఉపచారము చేయుస్త్రీలు) నెంత తంటాలుపడినను ప్రయోజన ముండనేరదు. అట్టిసందర్భములలో రోగి మరణించుటకే యెక్కువ ఆస్పదముండును. పాముకాటులో నొకప్పుడు విషము సరిగా శరీరములోనికి జొరకపోయినను తద్భయముచేతనే రోగి మరణించుట తటస్థించును.

మనుజుడు శరీరముయొక్కయు ఆత్మయొక్కయు మిశ్రితమనియు వ్యాధికి చికిత్సజేయునపు డీరెంటిని గుర్తింపవలయు ననియు దెలిసికొనవలెను.

వైద్యవిధానమందు మానసికచికిత్స గమనింప దగిన యంశమైయున్నది. మరియు నయ్యది వైద్యశాస్త్రము యొక్కయు వైద్యచికిత్సయొక్కయు నొక భాగమైయున్నది.

క్షయరోగి, దిగులుపెట్టుకొని ఖిన్నుడై యుండినచో నా వ్యాధి కుదరజాల దని తెలియవలయును. రోగి నిరుత్సాహుడైనచో వ్యాధి కుదురుట కష్టము. ఒకానొకప్పుడు రోగికి వ్యాధి కుదరగల దను నమ్మకమును ఆశయును నుండియున్న విషయములలో రోగియొక్క కుదిరికయెడ వైద్యుడు నిరాశను జెందియున్నను అద్భుతమగు కుదిరిక గలిగిన విషయములును గలవు.

మనుష్యునియొక్క మనస్సును ప్రొఫెసర్ హక్సలీ యను గొప్ప శారీరశాస్త్రజ్ఞుడు కీటకజనిత భ్రమరమునకు బోల్చియున్నాడు. కంబళిపురుగుయొక్క జ్ఞాన మభివృద్ధి నందుటచే దనపూర్వనివాసమునం దుండజాలక సుందరావయవాలంకృతమై వెలువడుచున్నది అదియే విధముగా ఆశాయుతమగు నమ్మకమువలన గలుగు అంతరావయవముల యందలి మార్పువలన చికిత్స యేర్పడుచున్నది. వైద్యమును మతమును నిట్టి విషయములలో నొకదాని కొకటి తోడ్పాటు నిచ్చుచున్నవి. ప్రాత జర్మనీభాషయందు పవిత్రతకును ఆరోగ్యమునకును నొకేపద ముపయోగింపబడుచుండెనని తెలియ వచ్చుచున్నది. ఈ మానసికచికిత్స ఆరోగ్యదాయకమై, ఆనందసహితమై, బలశోభితమై, తేజోయుతమై, పవిత్రవంతమై,

నిర్విరామముగ నహోరాత్రము లొకప్పుడు స్మృతిబద్ధ మయ్యు నొకప్పుడు స్మృత్యంతర్గర్భిత మయ్యును సూర్యునియొక్క కాంతిని బోలి ప్రకాశించుచుండును.

ఆరోగ్యము – అనారోగ్యము.

సంపూర్ణారోగ్యము మానవునియందు సామాన్యముగ గనబడదు. ఏలనన, ప్రతివానియందును కించిత్తైనను మన స్సంబంధ మైనట్టియో శరీరసంబంధ మైనట్టియో లోపము లేకుండ నుండదు. మనుజునియొక్క నవీననాగరక జీవిత మునందు మనస్సునకు విచారము లెక్కువ. ఈ విచారాధి క్యముమూలమున నారోగ్యము చెడిపోవుచుండును. చీనాదేశ జనులు ధనాధిక్యముకంటె మనుష్యునియొక్క నడతయందలి యోగ్యతనే విశేషముగ జూతురు. “ధనమూలమున యుద్ధ నావలను గొనవచ్చును; కాని, యోగ్యతను గొనజాలము” అని యా దేశజనులు చెప్పుకొనుచుందురు.

మనుష్యుడు తన ప్రస్తుత పరిస్థితులలో మనస్సంబంధ మగు వ్యాధులకు విశేషముగా లోనగుచున్నాడు. అమెరికా దేశ మునందలి దినదినాభివృద్ధి నందుచున్న గొప్పపట్టణములలోని పనితొందరలలో మనుజునకు సరియైన విశ్రాంతియే యుండదు. ఐశ్వర్య మధికమైనకొలదియు మనుష్యుడు కొన్నివిషయము లలో హానినయగుచున్నాడు. మనఃపరిశ్రమకును శరీరపరిశ్రమ కును నుండవలసిన పొందిక చెదరిపోవుచున్నది.

ఈ మనస్సంబంధమగు క్రియలలో విశేషము క్రియనిద్రి లేకుండుటలో బ్రారంభ మగును. అంతట అజీర్ణము జనించి, తత్సంబంధమగు నితరదుర్గుణములుకూడ శరీరమునందు బ్రవేశించును.

చాలమంది జనులు తమ శరీరారోగ్యమునే జూచుకొనుచుందురుగాని, తమ శరీరారోగ్యము తమ మనశ్శాంతిపై నాధారపడియుండు నని తెలియజాలరు.

ఒక గొప్ప వైద్యశాస్త్రజ్ఞుడీ క్రింది దృష్టాంతము నిచ్చుచున్నాడు.

"ఒక యావనుడు తనగుండె సమీపమున విశేషముగ నొప్పిగా నున్నదని నాయొద్దకు వచ్చియుండెను. కొంత కాలమువర కది యధిక మగుచుండెననియు నాతడు నాతో జెప్పెను. మేడమెట్లు నెక్కిన దఱచుగ నొప్పి వచ్చుచుండె ననియు, నొకసారి రైలు నందుకొన బరుగెత్తినపుడు నొప్పి యధిక మయ్యెననియుగూడ జెప్పెను. ఒకానొకప్పుడుద్రిత మగు గుండె యదరును నూపిరి క్రమముగా నాడక పోవుటయును, గలుగుచుండెను. హృదయమును బరీక్షించితిని. ఏ లోపమును లేకుండెను. ఉదరభాగమును గూడ బరీక్షించితిని. అందును నొప్పి కలుగుటకు దగిన కారణము గనబడలేదు. అతని హృదయము పరిపూర్ణారోగ్యము నందియున్నదనియు శరీరమునం దెచ్చటను వ్యాధిసూచన గనబడ దనియు జెప్పితిని. అయినను, క్రమమగు నాహారమును బుచ్చుకొనుచున్నచో

పోని కలుగబోదనియు, బలవర్ధకౌషధము గావలసియున్నచో నిచ్చెద ననియు, కాని, అట్టి యవసరము గనిపింపదనియు జెప్పితిని. ఈ రోగి మరల గనబడు నని నేను తలచియుండలేదు. కాని, అయిదు మాసముల పిమ్మట తన హృద్రోగము నును గుదిర్చినందులకు నాకు వందనము లర్పింప నాతడు వచ్చియుండెను. "ఏమియు జబ్బు లేదని నే నప్పుడే చెప్పి యుండలేదా!" యని నేనంటిని. ఆతడు చిరునవ్వు నవ్వుచు నిట్లు చెప్పెను:— "జబ్బు లేదని నేనును నెఱిగి యుంటిని. కాని, నేను చెప్పదగిన దంతయు నేమనగా, నా గుండె కెట్టివ్యాధియు లేదని తాము జెప్పినదాదిగ నా గుండె సరియయ్యెను. బాధ నివర్తినందెను. మరల నెప్పుడును బాధ వచ్చి యుండలేదు. వెనుక బాధ యుండియున్నపుడు నిశ్చితముగు బాధనే పొందుచుంటిని."

ఈ పై విషయములో బాధ నిశ్చితమైనదే యని యొప్పుకొనక తప్పదు. బాధ అబద్ధమని చెప్పుట అశాస్త్రీయమై యున్నది. ఏలనన నీ పిల్లవాడు బుద్ధిమంతుడును, సంతోషస్వభావుడును, నై యుండెను. అదిగాక, అతడు ఏదియో జబ్బున్నదని అనవసరముగా మనసులో గుణించుకొనునట్టివాడు కాడు.

కాని మొదటలో నాతడు తన గుండె వ్యాధియుతమై యుండె నని నమ్ముటమూలమున తన మెదడునందలి యుత్కృష్టస్థానములలో (మనసులో) గుండెయందు నిజముగ బాధ నందుచున్నట్లే యాతనికి దోచునట్లు చేసెను. నిజమైన బాధ

కలుగునప్పు డెట్టి స్థితి కలుగునో యట్టి స్థితియే యాతనికి మనస్సునందు దోచునట్టుల నరములు పనిచేసియుండెను.

నీతిశాస్త్రమును నిరాకరించెడి యేవైద్యశాస్త్రమును ఆరోగ్యమును వృద్ధి నందజేయజాలదు. శరీరపోషణ మెట్టి యావశ్యకమో మానసికపోషణమును యంతే యవసరము. మనము శరీరముయొక్కయు ఆత్మయొక్కయు మిశ్రితులమై యున్నాము. మన పాదములు భూమిపై నిలిచియున్నవిగాని మన జ్ఞాననేత్రములు బహు దూరదృష్టి గలవియై యున్నవి. అందరు ప్రవక్తలును బోధకులును శరీరమునకేగాక ఆత్మకును వైద్యులుగ బరిణమించుచున్నారు.

మతమును వైద్యమును నొకటి నొకటి యనుసరించుకొని యుండును. అవి రెండును గలియుచోటు లున్నవి. రెంటియొక్క యుద్దేశమును జీవితమునందు మనుష్యునికి నుత్కృష్టమగు తరుణమును గల్పించుటయే యైయున్నది. వానిని విడదీసినచో వానిబల మంతరించిపోవును. ఆశావిరహితమైన రోగికి వ్యాధిని గుదుర్చుట అసంభవము. బుద్ధివికాసమును మనో వికారములును శరీరమునందలి అన్ని వ్యాపారములను ప్రేరేపించుచుండును. ఇటులనే, శరీరరక్తములో నొక కొంచెము విషపదార్థము గలిసినచో బుద్ధినిర్వికాసతయును మనోవికార ఫలితములును గలుగును.

మనోభావములను అదపులో నుంచుట కష్టమైయున్నది. శరీరమున కపాయము గలుగకుండ జాగరూకతను బుచ్చు

కొనుట సులభమై యున్నది. అయినను, శరీరారోగ్య విషయములో మనోబలమే సామాన్యముగా ప్రబలాధికారమును వహించి పనిచేయుచుండును గనుక నీ మనోబలము సప్రాణముగ నుండుట నీ శరీరారోగ్యమునకు జాల యవసరమై యున్నది.

ఎవరేమి చెప్పినను, ఆరోగ్యమునకు నిశ్చితమార్గము మన మేనాడో వ్యాధిసహితుల మగుదుమని భయపడకుండుట యందే యుండియున్నది. మర్త్యులమగు మన మెరిగియున్నంత వరకును జాల వ్యాధులు డాక్టరులనుండియు మన మనో భ్రాంతినుండియు గలుగుచున్న వని యొక ఆంగ్ల మహాకవి వర్ణించియున్నాడు.

ఒకడు తన స్నేహితునికి గొంతువాచి మిక్కుటముగు బాధ పడుచుండగా దరచు చూచుచుండెను. ఇట్లు చూచుట వలని బాధ వాని మనసున నాటి తన మెదడు భాగములందును నట్టినూర్పు కలిగి, మ్రింగుటయును గష్టమై, తుదకు శ్వాసావరోధము కలిగి మరణము నందెను.

మనోదృఢత మనస్సునకు భ్రాంతి తలంపులు కలుగ కుండ జేయుటయే గాక నిజమైన వ్యాధి కెదురుగ బోరాడ శక్తిని గలుగజేయును. చాల తీవ్రవ్యాధులు నయితము రోగి యొక్క అసామాన్యమగు మనోదృఢత మూలమున కుదిరిక నందినట్లు గొప్ప డాక్టర్లు చెప్పియున్నారు.

వ్యాధిగ్రస్తమగు (పిచ్చి) పిల్లి యొకనిని కరచెను. ఆతడా కాటును లక్ష్యము సేయక దిరుగుచుండెను. పిల్లి

మాత్రము ఆదినముననే మరణించెను. మూడు మాసముల అనంతరము ఆతని కాకస్మికముగా చేతియం దుద్రితమగు బాధ కలిగి విదాహము పుట్టెను. ఈ క్రింది సంగతులాతని స్వంతమాటలలో జెప్పెదను.

"మంచినీటి పాత్రను నాపెదవుల యొద్ద కెత్తుచుండగా గొంతులో నొక పెద్దపోటు పొడిచినట్లుండెను. వెంటనే పిల్లి కరచుటవలన వ్యాధి (హైడ్రోఫోబియా) తటస్థించిన దని తలచితిని. అప్పుడు ఒక గంటకాలమువరకు మనస్సునందు కలిగిన బాధ వర్ణనాతీతము. ఘోర బాధతో గూడిన మరణము దటస్థించు నని నమ్మకము కలిగెను. నేను యమలోక బాధ నంతయు ననుభవించితిని. బాధ హస్తమునుండి మోచేతికిని, మోచేతినుండి భుజమునకును వ్యాపించి యింకను వ్యాపక మగునట్లు తోచెను. మనుష్యసహాయ మంతయు నిరుపయోగ మనియు నేను మరణమందక తప్పదనియును నమ్మితిని. చిట్టచివరకు నాస్థితినిగూర్చి నే నిట్లు చింతించితిని. నేను చచ్చుటయో చావకుండుటయో - ఏదియో యొకటి జరుగవలయును. చచ్చినచో, అనేకు లీవిధముగ జచ్చినట్లే నేనుకూడ జావవలయును. చచ్చుటలో నాధైర్యమును జూపవలయును. అట్లు లేకుండ, జీవింతుమని యేమైన నాశ యున్నచో నా మనస్సుయొక్క శక్తినంత నుపయోగించి వ్యాధి కెదురు తిరిగి నా మనోధైర్యమును జూపింపవలయును. ఇటుల దలంచి శరీరము యొక్కయు మనస్సు యొక్కయు పరిశ్రమ యవసరమని యెంచి నా తుపాకిని దీసికొని యద్దాని భుజముపై ధరించి

పిట్టవేటకు బయలుదేరితిని. చేయి యంతటను భరింపరాని నొప్పి కలుగుచుండెను. పిట్టల నేమియును గొట్టలేదుగాని, అడుగడుగునకును వ్యాధివిరోధమగు మనస్సంకల్పమును దృఢపరచుకొనుచు మధ్యాహ్న మంతయును దెగ దిరిగితిని. ఇంటికి తిరిగివచ్చినపిమ్మట స్వస్థత కనిపించెను. భోజనము చేసితిని. మామూలు విధమున నీరు దాగితిని. మరుసటి యుదయమున నొప్పి మోచేతికిదిగి, మూడవదినమున మణికట్టునకు వచ్చి, నాల్గవదినమున నొప్పి పూర్తిగా బోయెను. నేను డాక్టరు కింగ్ లేక్ యొద్దకు బోయి యీ విషయము నంతను దెలుపగా, నాకు హైడ్రోఫోబియా (పిచ్చిజంతువు కరచుట వలన గలుగువ్యాధి) వ్యాధి కలిగినట్లు తాను నిశ్చయముగా నమ్మితి ననియు, నే నావిధమగు మనోదృఢతతో వర్తింపక పోయినయెడల మరణమే కలిగియుండవచ్చుననియు నాయన చెప్పెను."

ఆరోగ్యముగ నుండగలమను మనోనిశ్చయము, ఆరోగ్యమునకు ముఖ్యావసరము; అనగా, అవయవములును తత్సంబంధమగు అల్లికలును మన మనస్సుయొక్క స్థిరనిశ్చయ స్వభావముపై నాధారపడియున్నవి. ఆరోగ్యముగ నుండగల మని తలంచినచో నారోగ్యముగనే యుండగలము. వ్యాధి రాగల దని భయపడినచో నిజముగ వ్యాధి వచ్చియేతీరును.

ఈప్రపంచమునం దనేకమార్పులు గలుగుచున్నవి. ఋతువులు మారిపోవుచున్నవి. స్నేహితు లనెడివారే యెట్టి మోసమును జేయుటకైనను వెనుదీయరు. దేశములే యొక

దాని నొకటి మోసముజేయ తరుణమును జూచుచుండును. ఇట్టి సందర్భములలో మనశ్శాంతి యెచ్చటనుండి రాగలదు? దైవ చింతన గల మనస్సునకుమాత్రమే శాంతి కలుగగలదు. సృష్టి యందు నీ సోదరజీవులయెడల నీవిధాయక ధర్మముల ననుస రించి నడచుకొనుచుండుటలోనే దైవప్రార్థనయందలి ప్రధాన తత్త్వ మిమిడియున్నది.

మనోభావములు చంచలములు. ఈమనోభావముల స్వాధీనమునం దుంచుకొనుటకు మనస్సునకు దగినంతశక్తి యుండవలయును. ఈశక్తి ఈశ్వరేచ్ఛ ననుగమించియుం డును. సత్యము, ప్రకృతివిలాసము, ప్రేమ - ఈగంభీర భావ మార్గానుచరణమున నీశ్వరసహాయము నంది మనసు తన యొక్క అధికారస్థానమును నిర్వహించుకొనవలయును.

మనోవ్యాకులత - అధైర్యము.

శరీరకష్టముతో గూడిన యెట్టిపనికంటెను మనోవ్యాకు లత మనుష్యుని శరీరారోగ్యమునకు భంగమును గలుగజేయును. దీర్ఘమనోవ్యాకులత యెట్టి శరీరదార్ఢ్యవంతుని నైనను బల హీనునిగ మార్చగలదు. ఈ మనోవ్యాకులతకు మనుష్యుని జీవితమునం దెట్టి సందర్భమునందును జోటు నియ్యరాదు. మను జునియొక్క వివేకజ్ఞానసహాయమున నిట్టి మనోగతి యేర్పడ కుండ జూడవలయును. కొన్ని పరిస్థితులలో నో కానొకప్పు డట్టి

మనోవ్యాకులత కలిగినను మానవుని మనోబలసహాయమున నట్టి వ్యాకులతను దొలగింపనగును. శరీరములోని నూటికి తొంబది వ్యాధులు మనోవ్యాకులతవలననే గలుగుచుండును. ఈ మనోవ్యాకులత మన మనోదృష్టికి గనబడకుండగనే శరీరారోగ్యమునకు వైషమ్యమును గలుగజేయుచుండును.

మనము మంచిస్నేహితుల నెట్లెన్నుకొనవలెనో అటులనే మంచి యాలోచనలనుగూడ నెన్నుకొనుచుండవలయును. దుష్టతలంపులను గలిగినచో శరీరారోగ్యము భిన్నగతిని జెందుచుండును. నిజమైన విద్యావ్యాసంగమును గలిగిన మానవుడెట్టి కష్టములయందును వ్యాకులత నందజాలడు. వ్యాకులతయును బలమును సహజవిరోధులు.

తనజీవిత మసౌఖ్యసహితమైనదని తలచువాడెన్నడును సౌఖ్యము నందజాలడు. సౌఖ్యమేమి! అసౌఖ్యమేమి! సౌఖ్యమును అసౌఖ్యమును గూడ నిన్నంటియుండనేరవు. ఈదినమెంత త్వరలో నిన్నటిదినము క్రింద మారిపోవుచుండలేదు! రేపు నాబడు దినములన్నియు నెంతశీఘ్రమున నిన్నటిదినముల క్రింద మారిపోవుటలేదు! అట్టిస్థితిలో మానవునికి శాశ్వత సౌఖ్య మెక్కడిది? శాశ్వత అసౌఖ్యమెక్కడిది? మనుష్యుడీ సౌఖ్యాసౌఖ్యములకొరకై యేలనింత దీర్ఘాలోచన జేయవలయును? ఒకమహాచక్రవర్తి తనరాజమందిరమున నందలేని సౌఖ్యము నొక పేదవాడు తన పూరిగుడిసెలో నందుచున్నాడు. ఈ పేదవాడే యెక్కువ శరీరారోగ్యమునుగూడ గలిగియుండగలడు.

ఏదియో యొక వ్యాపారమున సంతోషముగ కాలము గడపుచుండెడి వా రెన్నడును అసౌఖ్యముగ నుండజాలరు. ఆరోగ్యవంతమగు మనసు నవీన నక్రమ ఇంద్రియానుభవముల కెల్ల సహజానుకూలతను వహించియుండును. జీవితమునం దిట్టి క్రొత్తవింతల ననుభవించుటమూలమున నానందదాయకముగ నుండగలదు.

సంగీతము, ప్రకృతి సుందరములగు స్థలములయందు షికారు తిరుగుట, మనమనోవ్యాపారములకు లయానుసరణములగు నన్ని విషయములును, వ్యాకులతను బోగొట్టును. కష్టములు కలిగినంతమాత్రమున మనుజుడు దిగులుపడరాదు. కష్టములు కలిగిననే సౌఖ్యములయొక్క విశేషత ననుభవింపనగును. కష్టములు లేని జీవితము సౌఖ్యములయొక్క రుచి నెరుంగలేదు.

ఇప్పటికిని వైద్యశాస్త్రజ్ఞులు తమ మందులయొక్క యుపయోగమువలనమాత్రమే వ్యాధులను గుదర్చలేనివిషయములు గలవు. హిస్టీరియా మొదలగుమనోవ్యాధులా తరగతికి జెందినవేఅయియున్నవి. ఔషధముల నియమించువైద్యశాస్త్ర మీనాటికిని జీకటిలో తడుముకొనుచున్నది. మనుష్యునియొక్క మన స్సెప్పుడును శూన్యగృహమువలె నుండ నిచ్చగింపదు. విచారకరమగు తలంపుల బారదోలి సంతసకరమగు నాలోచనలతో నీ మనసును నింపుటమూలముననే వ్యాధుల కిరవు లేకుండగ జేయవచ్చును. భయ మనస్కులు వ్యాధులను గూర్చిన పుస్తకములను జదువరాదు. ఉపయోగకరములగు

సద్వ్యాపములయందును నితరవిధములగు సత్క్రీడా వినోదముల యందును కాలమును గడుపవలయును. పరిణామవాదియును ఆంగ్లతత్త్వశాస్త్రజ్ఞుడును నగు హెర్బర్ట్ స్పెన్సర్ యను నాయన వృద్ధుడైన పిమ్మట తనజ్ఞానసంబంధమగు విచారణయందు విసుగు కలిగినపుడు తన స్నేహితులయొక్క బిడ్డలను దీసికొనివచ్చి వారలతో నాటపాటలను సలుపుటచే దానానందించుచుండెడివాడనని మనకు చెప్పుచున్నాడు. ఈమహానుభావుడు తన జీవితమునందలి అంత్యసంవత్సరములలో పిల్లలతో నిట్టి స్నేహభావమును వహించుటమూలముననే తన కానందముగ నుండెడి దని తన స్వీయచరిత్రయందు జెప్పియున్నాడు.

వ్యసనభావము మన మనములలో జొరకుండ జేసికొనినయెడల వ్యాధియందలి మూడు వంతులు దానంతటదియే తుడిచిపెట్టుకొని పోవును. మతసంబంధులు పాపము ననారోగ్యముతో సంసర్గించి పలుకుచుందురు. మన మెప్పుడును సంతోషదాయకమగుజీవితముల గడపుచుండినచో నారోగ్యము దానంతట నదియే చాలవరకు నేర్పడుచుండును.

నిద్రయొక్కయు శాంతతయొక్కయు చికిత్సాప్రయోజనములు.

ఆహారము లేకుండ నుండుటకంటె నిద్రలేకుండనుండుట శరీరమునకెక్కువ నష్టకరమైయున్నది. ఒకవారముదినములు నిద్రలేకుండ నుండుటవలన మరణము సంభవింపవచ్చును.

కాని, మనుష్యుడు 60 దినములవరకు నాహారము లేకుండ జీవించియున్న దృష్టాంతములు గలవు.

కొంతనియమితకాలము విశ్రాంతిదీసికొనుట యన్ని జీవరాసులయొక్క లక్షణములలో నొకటైయున్నది. కొన్ని వృక్షము లొకఋతువులో బువ్వులుపూచి కాయలు గాయును. ఇంకొక్క కాలములో నవి నిర్జీవములై యున్నట్లుగనే గాన్పించును. ప్రతిదినమునుగూడ, వెలుతురు, వేడిమి - వీనియందు గలుగు మార్పుల ననుసరించియు వానియొక్క చురుకుదనము నిర్ణీతమగుచున్నది.

కొన్ని ప్రాణులు శీతకాలములో గృశించిపోయి స్మృతియే లేకుండనుండి వేసవి కాలము వచ్చుసరికి మరల తేజోవంతములై యుండును.

మనుష్యునియొక్క శరీరవ్యాపారములయందు గూడ నిట్టిధర్మ మనేకవిషయములలో వ్యక్తమగుచున్నది. గుండె యొక్క కార్యక్రమమునందీ ధర్మము స్పష్టముగ గనబడుచున్నది. మనుష్యునియొక్క జీవితమునం దెల్లప్పుడును గుండె పనిచేయుచున్నట్లు మనకు దోచవచ్చును. కాని, అట్లు జరుగుట లేదు. గుండెయొక్క కదలిక లయతోగూడినదై యున్నది. గుండె కొంతపనిచేయుటయు, పిమ్మట విశ్రాంతి దీసికొనుటయు, దటస్థించుచున్నది. గుండెయొక్క ప్రతి ముకుళనము (మూసికొనిపోవుట) పిమ్మటయును కొంత విరామము కలుగుచున్నది. ముకుళనమునం దుపయోగింపబడు

మూడువంతుల కాలమునకును పిమ్మట రెండువంతుల కాలము విరామమునం (విశ్రాంతి) చుపయోగింపబడుచున్నది. అనగా ప్రతి అయిదు నిమిషముల కాలములో గుండె మూడు నిమిష ములు పనిచేయుచుండి రెండు నిమిషములు విశ్రాంతి దీసికొను చున్నది. అదేవిధముగా ప్రతి నిశ్వాసానంతరమును (ఊపిరి విడచుట) కలుగబోవు ఉచ్ఛ్వాసము (ఊపిరిని లోనికి దీసికొ నుట) నకు ముందు కొంతవిరామ మేర్పడుచున్నది. ఈ అవ యవములయొక్క నిరంతరశక్తిని గాపాడుటకుగాను యిట్టి విశ్రాంతి యవసరమైయున్నది. గుండెయొక్క కార్యక్రమ వ్యాపారమందు దానియొక్క ముకుళనములయందలి విరామ మేర్పడియుండకున్నచో నా అవయవము శీఘ్రముననే అల సటనుజెంది పనిని నిర్వహింపజాలని స్థితిలో నుండెడిది. ఈ విరామకాలముందే ప్రతిఅవయవమును దానియొక్క వ్యయమందిన సత్తువకు వలయు పోషణమును మరల గ్రహిం చుచున్నది. ఇట్టి విరామస్థితి లేకుండనుండి నష్టపరిపూర్తి కేర్పాటులేకున్నచో శోషణము శీఘ్రముననే దటస్థించును.

శరీర వ్యాపారములయందు నిద్రగూడ యిట్టివిశ్రాంతి లక్షణముననే వహించియున్నది. మెలకువగనున్న సమయములో వ్యయమునందిన మేదోబలమును పరిపూర్తి జేసికొనుటకై నిర్ణయింపబడిన విశ్రాంతగతియే నిద్రమైయున్నది. మెలకువగ నున్న స్థితిలో నింద్రియము లన్నియు బనిచేయుచుండుటచే, మెదడుయొక్క లక్ష్యము యీ కార్యక్రమములయందును నిలుపబడవలసి యుండుటచే, వేరువస్థితిలో మనస్సున కించు

గైనను విశ్రాంతిబొందుట కవకాశ ముండ జాలదు. ఈకార్య క్రమ మంతయు సత్తువయొక్క వ్యయమును సూచించుచు నష్టపరిపూర్తి కవసరమును గనబరచు చున్నది. ఇట్టిసమయ మునందే నిద్రాపేక్ష కలుగుచున్నది. ఒకప్పుడిట్టి అవసరమును లక్ష్యము చేయక మెదడుయొక్క కార్యక్రమమును నిలుపు చేయక యుండినచో మేదోబలవ్యయ మధికమై మేదశ్శోషణము కలుగుచున్నది. ఈ సమయమునందు నిద్ర దానంతట నదియే కలుగుచు అన్ని ఆటంకముల నావలకు ద్రోయును.

వ్యాపారస్థులు, విద్యార్థులు, విద్యాసంపాదనాసక్తి పరులు మొదలగువారలు, తదేకధ్యానముగ నుండువారలు నిద్రాదూరులగు చుందురు. వెలుతురును రాకుండజేసి కనులు మూసికొని యెట్టి ధ్వనులును జెవులలోనికి సోకకుండజేసి కొనినచో గొంతవరకు నిద్ర కుద్యుక్తతను గలుగజేయ వచ్చును.

నిద్రాసమయమున మెదడునందు రక్తప్రచారము తక్కు వగా నుండుటయేగాక రక్తప్రచారవేగము కూడ తగ్గిపోవును. ఇట్టిరక్తహీనత నిద్రయొక్క ఫలితమై యుండునుగాని నిద్ర వచ్చుటకు గారణముగా బరిణమించనేరదు.

నిద్రలో మనస్సునకు వెలుపలి ప్రపంచముతోటి సంబంధమంతయు నిర్గమింపబడును. ఈ సందర్భమున మన స్సునకు వెలుపలి ప్రపంచముతోటి సంబంధము మాత్రమే నిలచిపోవునా, లేక, దానియొక్క కార్యక్రమమంతయు నిలచి

పోవునా, యనెడి ప్రశ్న కలుగుచున్నది. నిద్రలో గలుగు స్వప్నములు, నిద్రలో నడచుట, యీ నిద్రావస్థలో కవులు రసవంతమగు కవనమును జెప్పుట, గణితశాస్త్రజ్ఞులు తమ జాగ్రదవస్థయందు తీర్పజాలని సంశయాంశముల తీర్పగలుగుట, మొదలగు నిట్టి విషయములకు సమాధానము చెప్పవలసి యున్నది. నిద్ర గాఢమైయున్నచో నిద్రాస్థితియందు మనస్సు సంపూర్ణనిర్వ్యాపారతను జెందియుండునని చాలమంది అభిప్రాయమైయున్నది. ఇట్టి అభిప్రాయముగలవారలు స్వప్నావస్థ సంపూర్ణ నిద్రావస్థకును సంపూర్ణ జాగ్రదవస్థకును మధ్యగానుండెడి యవస్థయని నమ్ముచున్నారు. స్వప్నమును కొంతవరకు జ్ఞాపకమునకు దెచ్చుకొనవచ్చునుగాని, నిద్రావస్థయందు నడచుట వ్రాయుట చదువుట మొదలగు పనులను జేయువారల కట్టి కార్యక్రమ మెంతమాత్రమును జ్ఞాపకముండజాలదు.

మనుష్యుడు దినమునకుగల యిరువదినాలుగు గంటల కాలములలో నెంత సేపు నిద్రించ వలయును? గాఢనిద్ర యెంతసేపుండునో అంతసేపు నిద్రించనగును. ఎప్పుడైతే బడలికగానుండునో అప్పుడు నిద్రించి, బడలిక తీరినట్లుండినపుడు నిద్రనుండి లేవనగును. మనుష్యునియొక్క వయస్సునుబట్టి యెన్నిగంటల కాలము నిద్రించవలసియుండునో నిర్ణయింపవలసి యుండును. పసిబిడ్డలు విశేషకాలము నిద్రించెదరు. వృద్ధులు గాఢనిద్ర నెఱుగక రాత్రింబవళ్లు అప్పుడప్పుడు కునుకుచు మఱల మేలుకొనుచుందురు. చరిత్రయందలి వీరపురుషులలో

కొందరు దినమునకు నాలుగయిదుగంటల కాలముమాత్రమే నిద్రించుట యలవాటుకలిగియుండెడివారు. జర్మన్ చక్రవర్తి యగు ఫ్రెడరిక్ ది గ్రేట్, ఫరాసుచక్రవర్తియగు నపోలియన్, ఆంగ్ల సేనానియగు వెలింగ్టన్ ప్రభువు, వీరు దినమునకు నాలు గయిదుగంటల కాలముమాత్రమే నిద్రించెడువారు. సామాన్య మానవుడు ఆరు - యెనిమిది గంటల మధ్యకాలముమాత్రము నిద్రించును. ఇదిగాక ప్రతివానికిని అలవాటునుబట్టి యుండును.

స్వప్నములు కలుగుట కనేక కారణము లుండవచ్చును; భోజనము బలమైనచో భయంకరమైన స్వప్నములుకలుగును. ఒకనికాలికిగాని చేతికిగాని నిద్రయందు తడి తగిలినచో దాను నీటిలోబడినట్లు స్వప్నము కలుగవచ్చును. ఒకనికి వేడినీళ్లు పోసియున్నసీసా కాలికి తగులుటచే తాను అగ్నిపర్వతముపై నెక్కినట్లు స్వప్నము కలిగెనట!

వెఱ్ఱివానియొక్క తలంపులు మనకు స్వప్నమునందు గలుగు ననుభవములవలెనే యుండును. ఈ వెఱ్ఱివాడు ఆసుపత్రి యొక్క నాల్గుగోడలమధ్య నుండియున్నప్పటికిని తాను చక్ర వర్తిపదవి నందుచున్నట్లు తలంచుచుండును.

బుద్ధిసూక్ష్మతను సూచించెడి స్వప్నములనుగూర్చి డాక్టర్ ఫ్రాయిడ్ ఈ క్రిందియభిప్రాయము నిచ్చుచున్నాడు. మనుష్యునికి జాగ్రదవస్థయందు కొన్ని కోరికలు జనించి అనేకవిధములగు నభ్యంతరములవలన నట్టి కోరికలుఫలించుటకు వీలులేకుండును; అట్టి కోరికలు ప్రచ్ఛన్నముగ స్వప్నములయందు దీరును.

నిద్రయందేమి జరుగునదియు బూర్ణముగా దెలిసికొనుటకు వీలులేకుండ మర్మముగ నేవర్తించుచున్నది. క్రమనిద్రకు మనమెట్టి యభ్యంతరమును గలుగజేసినను శరీరమునకు దాని తాకుడు కలుగకమానదు. విశేషమగు పనివలన నొక రాత్రి నిద్రచెడినచో వారముదినములవఱకు శరీరము క్రమస్థితికి రానేరదు.

"నిశ్శబ్దతయందలి! విశేషాంశములు తమ సత్యరూపమును దాల్చుచుండును. ఒక్క దినమున నీవు మాటాడకుండ శాంతమును వహించియుండి మరునాటికి నీ భావము లెంత నిర్మలముగనుండునో పరీక్షించి చూచుకొనుము" అని ఆంగ్ల గ్రంథకర్తయగు కార్లైల్ చెప్పుచున్నాడు.

మనుజునకు వ్యాకులత యుండరాదు. అన్ని విధములగు వైద్యశాస్త్రజ్ఞులును వ్యాధియందు కలతలేని మనస్సు కుదిరికనిచ్చు ప్రధానౌషధమని యొప్పుకొని యున్నారు.

మనుష్యులు తమ వృత్త్యనుసరణవ్యాపారానంతరము ప్రతిదినము సాయంకాలమును సంతోషమగు వేళంబరమున గొంతకాలము గడపవలయును. కొందరు చదువునందును, కొందరు ఆటలయందును, కొందరు గానమునందును, కొందరు సంభాషణయందును వారి వారి యిష్టానుసారముగ జేయవచ్చును.

ఏదియో విపత్తు రాగలదనెడి మనసునందలి భయము: శరీరారోగ్యమునకు మిగుల ప్రమాదకరము. మరణశిక్ష

విధ్యుక్తముగ నిర్ణయింపబడినవానికంటె క్షమాపణ కలుగు నేమో యను ఆశను బెట్టుకొనువాడు మనసునం దెక్కువ బాధ పడుచు నిద్ర నందజాలడు. మనశ్శాంతియు, చీకటిస్థలమును, నిశ్శబ్దతయును, నిద్రవచ్చుటకు సహాయకారులుగ నుండును. శాంతమనస్సుతో దనకార్యక్రమమును నిర్వహించుకొను వాడు గాఢనిద్ర నందగలడు. సోమరితనము కేవలము భ్రమ ప్రమాదజనితమై యున్నది. కలతజెందిన స్వభావము సేద దీర్చునట్టి విశ్రాంతికి విరుద్ధభావముగ వర్తించును.

కలతలేని నిద్ర మన యారోగ్యమును సూచించును. కలత జెందిన నిద్ర అనారోగ్యమును దెల్పును. అవసరమైనదాని కంటె నెక్కువనిద్ర నందుట జీర్ణతకు భంగము గలుగ జేయును. నపోలియన్ చక్రవర్తియును, డాక్టర్ మెడిసన్ యును అవసరమైనయెడల నొకానొకప్పుడు దినమున కొకగంట కాలము మాత్రమే నిద్రించెడివారలు. అయితే, వారలకు బని తీరిన తరువాత నిద్రను పరిపూర్తిచేసికొనెడివారు. ఇటీవల గాంధీమహాత్ము డింగ్లాండునకు బోయియున్నపుడు కొన్నిదినములు దినమునకు మూడునాలుగు గంటలు మాత్రమే నిద్రపోయి యుండెను. నిద్రను తగ్గించినపుడు ఆహారమునుగూడ తగ్గించినయెడల శరీరమునకు వ్యాధి కలుగనేరదు.

పడుకొనునప్పు డే తీరున బడుకొన వలయును? సామాన్యముగ నెనిమిదిగంటల కాలము నిద్రించెడివారు నిద్రయందు ఒకటి లేక రెండుమారు లొక ప్రక్కనుండి మరియొక ప్రక్కకు దిరుగుదురు.

చాలమంది తమచెక్కిలిక్రింద నొకచేతిని బెట్టుకొని నిద్రించెదరు. ఈవిషయమే ముఖముపై ముడుతలు కలుగుటకు గారణ మగుచున్నది. మిగులనెత్తైనదిండు నుపయోగించుట మూలముననే గొందరకు భుజములు ముందుకు వంగియుండును. ఎత్తైనదిండు నుపయోగించుచు పెలికిలపరుండువాడు పగటి యందుఁ దనతలను క్రమముగా నిలుపజాలడు. ఎత్తైన దిండు పైన నొదిగి పరుండువానికి మెడపైన నొకప్పుడు బెణుకునొప్పి కలుగవచ్చును.

చలికాలములో ముడుచుకొనిపరుండుటను మానివేయ వలయును. చాలసేపు కుడివైపున నొత్తిగిలి పరుండి వెన్నెముకను కాళ్ళను బాగుగా చాచి పండుకొనవలయును. ప్రక్క వైపున నున్న చేతి నెట్లయినను బెట్టుకొనవచ్చునుగాని ముఖముపై రానియ్యగూడదు. తలను మెత్తనిదిండుపై నాన్చుకొని భుజములకంటె కొంచెముమాత్రమే యెత్తైనస్థితిలో నుంచవలయును. నిద్రించు గదులలోనికి పరిశుభ్రమగు గాలి యొక్క రాకపోకలకు మార్గముండవలయునని వేఱుగ జెప్ప నక్కర లేదు.

నిద్ర పట్టకపోయినయెడల, నందులకుగాను మందుల నియ్యరాదు. నిద్ర కలుగకపోయినయెడల రాత్రి 10 లేక 11 గంటలసమయమున నొకగ్లాసు వేడినీటిని త్రాగనగును. ఇది బాగుగా బనిచేయగలదు.

ఒకానొకప్పుడు వేడినీటి స్నానమువలన నిద్రపట్ట గలదు; పాదములు మాత్రము చన్నీటిలో నుంచుటమూలము

నను నిద్ర కలుగవచ్చును. దీర్ఘశ్వాసను దీయుట మూలము నను నిద్ర కలుగవచ్చును.

నిద్రరాని విషయములో, ఆవిరిస్నానమును ముందుగా జేసి, పిమ్మట చన్నీటిస్నానము జేసి, బహిరంగస్థలములో పరుం డినయెడల వెంటనే నిద్ర పట్టునని గాంధీమహాత్ముడు చెప్పు చున్నాడు.

నిద్ర కలుగుటకుగాను సరస్వతీసంఘముయొక్క యొక సాధువైద్యుడు, రెండు నిమ్మకాయల రసము నొకగ్లాసు జల ములో గలిపి యుదయమునను, అవసరమైనచో దినమునకు మూడు లేక నాలుగు సారులును, బుచ్చుకొనినయెడల నిద్ర కలుగ గలదని చెప్పుచున్నాడు. బాదంనూనెను తలకు మర్దన చేసిన నుపయోగముగ నుండ గలదు. భృంగామలక తైల మైనను నుపయోగించును.

నిద్రించవలసిన కాలమునుగూర్చి గొందరి అభిప్రాయ ము లీదిగువ నుదహరింపబడినవి.

హెన్రీ ఫోర్డ్ (కోటీశ్వరుడు).

నేను ప్రతిదినమును రాత్రి 9 గంటలకు పక్కను జేరి యుదయము 6 గంటలకు లేచెదను. సుమారారుగంటలు మాత్రమే నిద్రించెదను. తక్కిన మూడుగంటల కాలము నూరక పండుకొనియుందును.

ఎచ్. జి. వెల్స్ (మానసికశాస్త్రజ్ఞుడు).

స్వప్నములు లేనట్టియు, కదలిక లేనట్టియు నిద్రకై యెనిమిది గంటలకాలము నాకు కావలయును; అట్లులేకుండ నే నుండజాలను.

నపోలియన్ చక్రవర్తి.

ఏ పురుషునికైనను నిద్రకై 6 గంటలకాలము చాలిన దానికంటె నెక్కువయే యై యున్నది; స్త్రీకైనచో 7 గంటలును, తెలివిహీనుని (ఫూల్) కైనచో 8 గంటలును, కావలయును.

డాక్టర్ మెడిసన్ (గ్రామొఫోన్ ప్రసిద్ధుడు)

నేను దినమున కారుగంటలకాలము నిద్రింపవలయునని నాభార్య నన్ను బలవంతపెట్టును. ఆ నిద్రను దినమునందు రెండుపర్యాయములుగ ననుభవింతును. ఒక్కసారి నాలుగు గంటలును, రెండవసారి రెండుగంటలును.

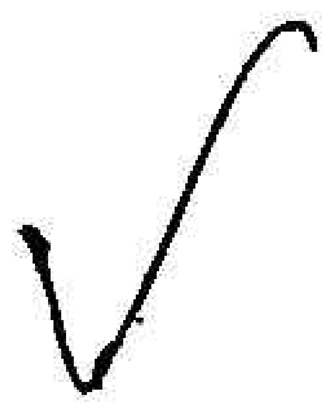
మార్కొని (తంతిలేని టెలిగ్రాఫ్‌ను కనిపెట్టిన మహాపురుషుడు).

నిద్ర నాకు గొప్పయూహలను గలిగించును. చురుకుగ బనిచేయు మెదడున కెక్కువ నిద్ర వలయును. ఆ నిద్రయొక్క స్వభావమును పరిమాణమును గూడ ముఖ్యములే. అన్నిటికంటె ముఖ్యమైనది — నిద్ర విశ్రాంతియుతమైనదిగ నుండవలయును.

—* ఆంగ్లేయవైద్య చింతామణి నుండి *—

అనుదినమును శరీరమునకును మనసునకును ఆయాసము గలిగినపుడు విశ్రాంతి నొందవలయుననెడి చిత్తవృత్తి మనకు గలుగుచుండును. ఈ చిత్తవృత్తి గలిగినపుడె మనకు కు నిద్ర వచ్చుచుండును. మనము సంపూర్ణమగు విశ్రాంతిని నిద్రసమయమునందె బొందుచుందుము. మెదడునకు నిద్ర మూలమున గలుగు విశ్రాంతియే యొకవిధమగు ఆహారము. శరీరమునందు జరుగు కార్యక్రమముల కన్నిటికిని శాంతమును గలుగజేసి శరీరమునం దితర సమయములందు దహింపునందు పదార్థవ్యర్థతను తగ్గింపు నందజేయును. అయినను, జీవితమున కగత్యమగు కార్యక్రమము లన్నియు నడచుచునేయుండును. నిద్రసమయమునందు మెదడునకు తక్కువరక్తము పారుచుండును. ఆయాసము నందియున్న శరీరమునకును, మనసునకును, నిద్ర దానంతట అదియే వచ్చును; దానికొరకు మనము వెదకుకొన నక్కరలేదు.

బిడ్డలవిషయములో పండుకొనిన కొద్దినిమిషముల లోపలనేనిద్రవచ్చును; మరల మరుచటి ఉదయమువరకును నిద్రాభంగము కలుగదు. పెద్దవారలయందు నిద్రకు భంగమును గలుగజేయు కారణము లనేకము లుండును. శరీరశ్రమ మిక్కుటముగ గలిగినపుడును, మనసున కేదయిన ఆందోళనముగాని విచారముగాని కలిగినపుడును, నిద్ర దూరమగును. చాలమంది పండుకొనిన పిమ్మట తమ వ్యవహారములనుగూర్చి చింతించుచుందురు. ఈ కారణమున నిద్ర రానేరదు. ఇంకగొందరు రాత్రి



చాలసేపు గ్రంథకాలక్షేపమును జేయుదురు. ఇది దురలవాటు అయియున్నది. ఇట్లు చేయుటవలన మెదడునందు రక్త ప్రచార మధికమగును; నిద్రాసమయమునం దీ రక్తప్రచారము తగ్గుదల నందును. సంపూర్ణనిద్ర కాటంకములను ద్రొలగించుటకు మార్గములు చాల విషయములలో మనకు సాధ్యమగునవే అయియుండును. భోజనమునందలి లోపములు చాల వరకు నిద్రాభంగమును గలిగించును. మనోవిచారము వలన గాని ఆందోళనవలనగాని నిద్రపట్టకపోయినయెడల బరుండుటకు ముందు కొంచెము దూరము నడచినయెడల నా భారము తగ్గిపోవును. సామాన్యవిషయములందు నిద్రను గలుగజేయుటకు మందులను బుచ్చుకొనరాదు. బిడ్డలవిషయమునందు గాని వృద్ధులవిషయము నందుగాని యిదేసూత్రము వర్తించును.

పెద్దవారలకంటె బిడ్డలకు నెక్కువ నిద్ర అవసరమైయున్నది. సుమారు పండ్రెండువత్సరముల వయస్సు గల బాలురకును బాలికలకును దినమున కంతకును తొమ్మిదిన్నర లేక పదిగంటల నిద్ర చాలును. పురుషునికి ఏడుగంటలును స్త్రీకి నెనిమిదిగంటలును నిద్ర చాలును. ఇందులకు గొంచెము హెచ్చుతగ్గులుగ గమనింపవచ్చును. వ్యాధిగ్రస్తులును, స్వస్థావస్థయం దున్నవారలును, ఆరోగ్యస్థితియం దున్నవారలకంటె నెక్కువనిద్రను జెందవలసియుండును. రాత్రిభోజనముల యం దాలస్యము నిద్రయెడల భంగమును గలుగజేయును.

విశేషనిద్రను బోవుటమూలమున సోమరితనమును బుద్ధిమాంద్యమును జనించును. నిద్రను తగ్గించుట వలన

శరీరమునందలి జవసత్వములు విశేషముగ హరింపునంది ఆయువును క్షీణపరచును.

నిద్రలేకపోవుటవలన నొకప్పుడుపిచ్చి కలుగవచ్చును. ఈ ఉన్మాదస్థితికి సమీపకారణము తరచుగ నిద్రను లక్ష్యము చేయక పోవుటయే యగుచున్నది. వంశపారంపర్యముగ పిచ్చితనమున కుద్యుక్తత యుండియున్నను క్రమముగ నిద్రించుచుండినయెడల పిచ్చి కలుగనేరదు. కావున, వ్యాధినుండి ఆరోగ్యత జెందినవారికిగాని, పూర్ణారోగ్యమునందు లేనివారికిగాని, సుఖనిద్ర కలుగునట్లు జేయుటవలన మంచిగుణమియ్యగలదు.

నిద్రించునపుడు కుడివైపున నొత్తిగిలి పరుండుట మంచిదై యున్నది. ఇట్లుగా పరుండుస్థితియందు జీర్ణాశయమునందలి పదార్థములు పేగులలోనికి బోవుటకు వీలుగనుండును; ఇందుమూలమున జీర్ణమున కనుకూలముగ నుండును. కుడివైపున బరుండుట మూలమున అసౌఖ్యముగనుండు సమయమునకు జీర్ణక్రియము పూర్తియై యుండును గనుక నటుపిమ్మట నెడమవైపునకు దిరిగి పరుండవచ్చును. హృదయదౌర్బల్యము గలవారలు కుడివైపున బరుండవలయును. ఎడమవైపున బరుండిన యెడల శరీరముయొక్క బరువు హృదయము పైన నెక్కువగ నానునుగాన, హృద్రోగులీ జాగరూకతను వహించి యుండవలయును. వెలికిల యెన్నడును బరుండరాదు, ఇట్లు పరుండుటవలన పేగులలోని పదార్థము లేవైన ముఖ్యమగు పరిశుద్ధరక్తనాళముపైన నొత్తిడిని గలుగ జేసి, రక్తప్రచారమున

కాటంకమును గలుగజేసి, భయంకరమగు స్వప్నములను గలుగజేయవచ్చును.

సుస్వభావము.

శరీరారోగ్యమును గాపాడుకొనుటకై చిత్తశుద్ధి గలిగి యుండుట ఆవశ్యకమైయున్నది. దురాలోచనల జేయుటవలనను, మనస్సాక్షికి వ్యతిరేకమగు పనులను జేయుటవలనను, మనస్సునకు గలుగు అనుతాపమువలన శరీరమునందలి కార్య క్రమముల కాటంకము గలిగి, వ్యాధిప్రవేశమునకు మార్గము గలుగజేయును. సంతోషమగునట్టియు, విచారదూరమగు నట్టియు, మనస్సువలన ఆరోగ్య మేవిధముగ నభివృద్ధినందునో, అదేవిధముగ కోపముతోడను, మూఢతతోడను, స్వార్థముతోడను నిండియున్న మనస్సువలన ననారోగ్యము ప్రవేశించును. కోపము, అసూయ, ఓర్వలేమి, అవిశ్వాసము, పరస్పరవిరోధ భావము—ఇవన్నియు మానసికవ్యాధుల కిరవును గలుగ జేయును. ఒకజాతి మనుష్యుడింకొకజాతి మనుష్యునియెడల ద్వేషభావముతో మెలంగునపుడు కొన్ని మనోవికారభావము లేర్పడి, ముఖవైఖరియందు మార్పు గలిగి, శరీరమునందలి కార్యక్రమశ్రావ్యతకు భంగము గలుగజేయును. అట్టి మనో వికారభావములు శీఘ్రముగ ముఖమునందు స్ఫుటత నంది, ముఖస్నాయువులపై చిహ్నముల గల్పించి, ఆ మనోవికార భావములను తరచుగ నభ్యాసమునందుంచువారియందు కొంచె

మెచ్చుతక్కువగ నసహ్యముతో గూడిన ముఖాకృతిని గలిగిం చును. ఈ భావములు మనోవికలతను గలుగజేసి, మనశ్శక్తుల యొక్క ప్రచారమునకు క్షోభమును బుట్టించును; జీర్ణతకును భంగము కలిగి, కారిజముయొక్క ఆరోగ్యస్రావమునకు లోపము కలుగును.

ఎప్పుడును సణుగుకొనుచుండెడివారు సౌఖ్యముగ నుండ జాలరు. వారు సౌఖ్యముగ నుండుటయే లేదు. పరస్పరవిరుద్ధములగు మనోభావములతో వారిమనస్సు క్షోభకొట్టు పడుచుండును. ఈ సణుగుకొనుటను ప్రతిమతమునందును ప్రతిజాతియందును గాంచుచున్నాము. కర్షకుడు తన వ్యవసాయమున కవసరమగు వర్షములు లేవనియు, వర్తకుడు తన వ్యాపారమునందు మిక్కుటమగు బేరగాండ్లు వచ్చుట లేదనియు, ఉద్యోగస్థుడు తనపనియందు విరామము లేదనియు—ఈ విధముగ ప్రతివిషయమునందును దమ అనుదిన వ్యవహారములయందు సణుగుదలను బొందుచుండువారు ఉండుచునే యుందురు. ఇట్లు చిరాకు పడుచుండెడివారి యందు కోపసూచకమగు ముఖచిహ్నము లేర్పడును. ఇంతియే గాక, జీర్ణాశయమునందలి స్రావములలో లోపము గలుగును; శరీరమునందలి కొన్నిస్రావములు శుష్కించిపోవును. తనస్వభావము నీ విధముగ గలత నందింపజేసిన వాని యందు ఈ స్రావలోపము గలుగుట న్యాయశిక్షయే అయియున్నది. కాని, నిష్కపటులగు కుటుంబములోని వారలును, స్నేహితులును, యీ కోపస్వభావచేష్టలను

సహింపలేక, మనోవ్యాధు లేర్పడి శరీరయాత్రలను జాలించిన వార లనేకు లుందురు. పెనిమిటియొక్క కోపతీక్ష్ణతను సహింపలేక భార్య క్రమక్రమముగ కృశించి మరణించిన విషయములను మన మెరిగియుందుము. భార్యయొక్క పోరును సహింపలేక కుటుంబ జీవితమునం దెవ్విధమగు సౌఖ్యమును గాంచజాలక మరణమే మేలని యెంచు పురుషులనుగూడ మనము గనుగొనగలము. స్త్రీపురుషులయొక్క యెవ్వరి లోపమువల్లనైనను సరియే బిడ్డలు తమ జీవితములందు అసౌఖ్యమానసులై, తమ మనోనిశ్చలతను బోగొట్టుకొని, ప్రపంచమునం దెన్నిక లేని వా రగుదురు.

సణుగుదల స్వభావము కంటె ముక్కోపితనము అధిక అనారోగ్యమును గలుగజేయును. కొందరికి మాటకుముందు కోపము వచ్చుచుండును. బుట్టను దెరచినపుడెల్ల బుస కొట్టు పామువలె వీరితో నెవరు మాటాడవచ్చినను కస్సు మనుచుందురు. వీరలయొక్క కారిజములు అధికస్రావమును వెలువరచుచుండును. ఈ ముక్కోపగుణము స్త్రీలయందు హిస్టీరియా వ్యాధియును, పురుషులయందు హైపోకాండ్రియా వ్యాధియును, అంకురింప జేయును. వీరలకు మనశ్శాంతి ఉండనేరదు. ముక్కోపులకు సంపూర్ణ ఆరోగ్యమును ఉండ నేరదు; ఇట్టివారలతో మెలగుచుండెడి వారును శాంతస్వభావము చెడి ఆరోగ్యమునకు దూరు లగుదురు.

ముక్కోపితనమును మించి కొందరు దౌర్జన్యస్వభావము కలవా రుందురు. ఈ స్వభావ మారోగ్యమునకేగాక ప్రాణ

మునకును భంగము కలిగింపవచ్చును. ఈ తీక్ష్ణ స్వభావ ఫలితముగ రక్తనాళములయొక్క విచ్ఛేదము కలుగవచ్చును. ఈ తీవ్రభావమును వహించినపుడు రక్తము మెదడునకు విశేషముగ పారి సున్నితమగు హృదయకోశమునందు బహు వడిగా బ్రవేశించును. శ్వాసకోశములలోని పరిశుద్ధరక్తనాళముల యందును అపరిశుద్ధరక్తనాళముల యందును రక్తము తీవ్రగతిని బ్రవేశించును. జీర్ణత పరిపూర్ణముగ నాగిపోయి కాలేజముయొక్క పైత్యస్రావము కొంచెముకాలము వరకు నిలిచిపోవును.

సహజముగ సుస్వభావమును గలిగియున్న వారలను శ్లాఘింపవలసిన పని లేదుగాని, ముక్కోపితనమునుగాని, దౌర్జన్య స్వభావమునుగాని, గలిగియున్న వారలను మందలింపవలసి యుండును. దుస్స్వభావము లోకమనుష్యునియందు బాదుకొని యున్న యెడల వాటిని దొలగింపజేయు యత్నము లా మనుష్యునియొక్క ఆరోగ్యమునకు సాహాయ్య మొనరించును. నీతి విషయమెట్లున్నను స్వప్రయోజకమగు ఆరోగ్యస్థితిని జ్ఞప్తియం దుంచియైనను ఈ దుస్స్వభావములను మాన్పజేయువలయును. సుస్వభావప్రకాశమును వెదజల్లుము; సూర్యకిరణప్రసారము వలె నీశాంతాత్మ సంతోషమును ప్రసరింపజేయునిమ్ము. ఈ ఆనందము నిన్నేగాక నీ ప్రియమగు కుటుంబము నంతను ఆరోగ్యవంతుల జేయును; ఆరోగ్యవంతులుగనే గాక సుఖవంతులుగ గూడ జేయును

మానసికౌషధము.

వివిధములగు వైద్యశాస్త్రజ్ఞులు వ్యాధుల కిచ్చు ఔష ధములగూర్చి వేరు వేరు అభిప్రాయములను గలిగియున్నను మనస్సునకు శరీరముపై నుండెడి శక్తినిగూర్చి మాత్రము ఏకీభావముగ నొప్పుకొనక తప్పదు. వ్యాధిని తాను కుదిరిచెద నని యుండెడి నమ్మకముతో జికిత్స జేసిన విషయములలో నెంత తేలికగ వ్యాధిని నెమ్మదిపరచవచ్చునో సామాన్యముగ ప్రతి వైద్యుడును గనిపెట్టదగిన యంశమే అయి యున్నది. వ్యాధి కుదిరిక నందునని, వైద్యుడును, రోగియొక్క కుటుంబికులును, స్నేహితులును, సంపూర్ణమగు నమ్మకమును గలిగినపుడు, ఒకనావయొక్క నడకకు ప్రవాహమును వాయువును సహాయ మొనర్చుచున్నట్లుండును. ఈ స్థితిలో వ్యాధియొక్క వృద్ధి యందు వైద్యునికిని, ఉపచారకులకును, దృష్టికందనట్టి చిక్కు దల స్థితులు సంప్రాప్తమైననే తప్ప రోగి ఆరోగ్యస్థానమును శీఘ్రముగనే చేరగలడు. మనుష్యునియొక్క మనస్సునకు వింత యగు శక్తులు గలవు. ఈ శక్తులను ఉపయోగించుటయందలి చాతుర్యజ్ఞానమును మన మభివృద్ధి చేసికొనవలసి యుండును. మెస్మరిజమువలన వ్యాధులను గుదిరిచిన విషయములను గురించి వినుచున్నాము. కాని ప్రతివ్యాధిని మెస్మరిజమువలన గుదరచ వీలగునని చెప్పుటయందు మన మెక్కువ విశ్వాస ముంచ జాలము. మనుష్యునియొక్క వ్యాధులను చికిత్స జేయుటకై ప్రపంచమునందలి నానాదేశములందును జరుగుచున్న వివిధ ప్రయత్నములకును మనము కొంత గౌరవ మియ్యవలసి

యుండును. ప్రతివిధమగు చికిత్సయందును ఎద్దియో కొంత నిజ ముండవచ్చును. కనుక దేనినిగూడ మనము నిర్లక్ష్యముతో ద్రోసివెయ్యరాదు. వ్యాధిచికిత్సలయందు పరిపూర్ణమగు స్వాతంత్ర్యము నిచ్చుటవలన నమెరికాదేశమునందు వైద్యశాస్త్రము మిక్కుటముగ నభివృద్ధి నందియున్నదని మనము చెప్పవచ్చును.

మనస్సునకును, శరీరమునకును ఉండెడి సంబంధమును గూర్చి డాక్టరు కూపరుగారు ఇట్లు చెప్పుచున్నారు.

“వ్యాధియందు శరీరమున కెంత అస్వస్థత గలుగుచున్నదో మనస్సునకును హెచ్చుతగ్గులు లేకుండ నదేపరిమితి గల అస్వస్థత గలుగుచున్నది. మనస్సుమూలమున శరీరము యొక్క స్థితిని ఎట్లు మార్ప వీలగునో, అదేరీతిగ శరీరమూలమున మనస్సుయొక్క స్థితినిగూడ మార్చుటకు వీలుగ నుండును. మనస్సునకు గలిగెడి త్రొక్కుడువలన మరణము కలుగవచ్చును. శరీరమునకు గలిగెడి త్రొక్కుడువలనను మరణము కలుగవచ్చును. కాని, శరీరమునకు గలుగుత్రొక్కుడులే విశేషముగ సంభవించును గాన శరీరవ్యాధులచే నెక్కువజనులు మడియుచున్నారు. మందుల వలనను, ఇతరప్రకృతిసంబంధమగు కారణముల మూలముగను, శరీరమునందు మార్పులను గలుగజేయవచ్చును. సూచనవలన మనోమార్గమున శరీరమునందుఁగూడ నదేమార్పును గలుగజేయుటకు వీలుగనుండును. ఈ శరీరస్వస్థతను గలుగజేయు విద్య, పదార్థముల యొక్క ఉపయోగతవలన సమకూడునట్టిదియు, మనస్సునకు

సూచనవలన గలుగజేయు మార్పువలన సంభవించునట్టియు, రెండుపద్ధతులపైన నేర్పడియున్నది. వ్యాధియొక్క కుదిరిక నందుటకు యీ రెండుపద్ధతులను ఉపయోగించుటవలన నెక్కువ ప్రయోజనకరముగ నుండగలదు. ఈ భూమిపైన మనము నివసించుచున్నంత కాలమును శరీరమును గాపాడు టకు గాను భూసంబంధమగు పదార్థములను ఉపయోగిం చుట నశ్రద్ధజేయరాదు. వ్యాధి ప్రవేశించినపుడు మందుల వలని ప్రయోజనము నేగాక, మానసిక శక్తులయొక్క చికి త్సాబలమును గూడ మనము గమనింపవలసియుండును."

ప్రపంచమునందు ప్రసిద్ధిని గాంచిన వైద్యశాస్త్ర జ్ఞులు, తాము చికిత్సనుజేయు వ్యాధిగ్రస్తుల గృహములలో నికి, కేవలము ఓషధులనే గొంపోక, రోగికిని, రోగియొక్క కుటుంబమునకును సంతోషమును కలుగజేయు నొకవిధమగు విద్యుచ్ఛక్తిని ప్రసరింపజేసి, వారలకు కుదిరికయెడల నాశ యుతమగు భావములను గల్పించి, వ్యాధినివారణను జేయు చుందురు. ఈమానసికౌషధమును రోగులు దమకు దెలియకుండ గనే సేవింపుచుందురు. ఈచికిత్సావిషయమున దమయొక్క మానసికశక్తుల నుపయోగించి చికిత్సలకు సహాయ మొనరిం చుచున్న సంగతిని వైద్యులును గ్రహింపక పనిచేయుచుందురు.

పైనుదాహరింపబడిన సంగతులనుబట్టి, వ్యాధిని గుదు రుచుటకు అధమపక్షముగ నారంభమునందైనను దగినంత నమ్మకము లేకుండ నే విషయమునందును వైద్యుడు చికిత్సకు బూనుకొనగూడ దని తెలియనగును. రోగికి వ్యాధికుదిరికను

గూర్చి తగినంత ఆశను బుట్టించుటకు వైద్యున కెంతమాత్రిపు నమ్మక ముండవలయును. . వైద్యునియొక్క ముఖవైఖరి ఆశహితమై యుండుటవలనను, రోగియొక్క బంధుగుల యెడలను, స్నేహితులయెడలను యీ ఆశాభావమునే ప్రసరింప జేయుటవలనను, రోగి ననుసరించియుండు వాయుప్రపంచ మంతయు ఆనందహితమై వ్యాధినివారణకై బనిచేయును. వైద్యునియొక్క చికిత్సవలన కుదిరికనందు ననెడి నమ్మకము రోగియందు గలుగుటచే నీనమ్మకమే యొక బలవర్ధకౌషధముగ బనిజేయగలదు. ఈనమ్మకమునకే మానసికౌషధ మనుదు; లేక, మరేమైన ననుడు. ఏదైననొక వ్యాధి కుదిరిక నంద దని దృఢనమ్మకము గల వైద్యుడు, ఎంతవైద్య జ్ఞానము కలిగినను, ఆరోగికి జికిత్స జేసిన నెక్కువ ప్రయోజన ముండజాలదు. సామాన్యవైద్యుడైనను తనబుద్ధివిచారణను జాగ్రత్తగ నుపయోగించి, వ్యాధిని గుదరచగలుగుదు నను నిజమైన నమ్మకముతో బనిచేసినయెడల నొకప్పుడు కుదిరిక నందవచ్చును. ప్రాణ ముండి యున్నంతవరకును జీవితాశను వదలగూడ దను శాస్త్రోక్తిని జ్ఞప్తియం దుంచుకొని వైద్యుడు పనిచేయవలయును. వైద్యపద్ధతి యేమియు దెలియక మోసబుద్ధితోడను, కపటోద్దేశ్యముతోడను బనిచేయుట యే వైద్యునికిని బనికిరాదు. రోగిని బాగుచేయుటయందు నిజమైన సదుద్దేశ్యముతో బనిచేయవలయును. రోగియొక్క మూఢనమ్మకములను గూడ గమనించుచుండవలయును. లేని

యెడల, ఎంత మంచిచికిత్స జేసినను ప్రయోజన మెక్కువగ నుండజాలదు.

ఒకరోగి పాలుత్రాగినయెడల, తనకు పైత్యోద్రేకము గలుగు ననియు, విరేచనములు గలుగు ననియు, నెక్కువ నమ్మకముతో నుండినపుడు మన మా పాలనే ఆహారముగ నిచ్చినయెడల విరేచనములే తప్పక యగును. రోగికి మనసులో నుండు యీ ఆందోళనము శరీరావయవములయందు కలతను గలుగజేసి వ్యాధిని వృద్ధిపరచును. కాబట్టి, యిట్టి విషయములయందు రోగులయొక్క మూఢనమ్మకములను గొంతవరకు గౌరవించుచుండవలయును.

వ్యాధిరక్షణశక్తి.

మనుష్యుడు అనుదినజీవితసందర్భములందు వ్యాధిహితము లగు స్థానములనుండి కొద్దిగనో విశేషముగనో అపాయములకు లోనగుచున్నాడు. మనము లోనకు పీల్చునట్టి వాయువునందును, మనము భుజించునట్టి ఆహారమునందును, మనము లోనకు త్రాగు ద్రవపదార్థములందును, జీవాణువులు నివసించుచున్నవి. అయినను, యీజీవాణువుల వలన కొద్దిమంది మాత్రమే శరీరాస్వస్థత నందుచున్నారు. దీనినిబట్టి, ఈ వ్యాధిహితములగు జీవాణువులు మనశరీరమునందు ప్రవేశించినను వాటియొక్క కార్యక్రమములకు వ్యతిరేకములగు పనులను చేయు సహజశక్తులు మనశరీరమునం దుండుటవలనయే వ్యాధి ఆవరింపలేక యున్నదనియు, యీశరీరమునందలి అంతశ్శక్తు

లెప్పుడు హీనమగునో అప్పుడు వ్యాధి పైకి దేలుచున్నదనియు, మనము గ్రహింపవలసియున్నది. వ్యాధిహేతములగు జీవాణువులయొక్క దాడుల కెదిరి పనిచేయు శరీరశక్తికి వ్యాధిరక్షణ శక్తి యని చెప్ప వచ్చును.

సామాన్య అంటువ్యాధులు.

ఒకఅంటువ్యాధిచే బాధనొందుచున్నవాని రక్తమును చాలినంతదీసి ఆరోగ్యస్థితియం దున్నవాని రక్తమునందు జొప్పించినచో, ఆవ్యాధిసంబంధమగు జీవాణువులు ఈరెండవ వాని రక్తమునం దభివృద్ధి నంది, సంఖ్యయం దధికములై వ్యాధియొక్క లక్షణములను గనబరచును. ఇట్లు వ్యాప్తత నందు అంటువ్యాధులకు సామాన్య అంటువ్యాధు లని చెప్ప వచ్చును.

అంటువ్యాధులయొక్క కుదురుబాటునకు కారణము.

వ్యాధిని గలుగజేయు జీవాణువులయొక్క నాశనమునకు బనిచేయునంత వ్యాధిరక్షణశక్తి శరీరమునం దున్నపుడు వ్యాధి కుదురుబాటు నందును. కాబట్టి ఈశరీరముయొక్క స్వభావసిద్ధమగు అంతశ్శక్తులను గ్రహించి, అదేపద్ధతిని వ్యాధులు కలుగకుండునటులను, వ్యాధులు కలిగినపుడు సంరక్షించుటకును, వలయు పద్ధతులను గనిపెట్టి, వ్యాధిరక్షణశక్తిజ్ఞానమును మన మభివృద్ధిపరచుకొనుట ముఖ్యమైయున్నది.

వ్యాధిరక్షణశక్తి.

అంటు సంబంధమైనట్టిగాని, వ్యాధిసంబంధమైనట్టిగాని గతుల యొక్క అభివృద్ధికి ఆటంకమును గలుగజేయు శరీరస్థితికి

మనము వ్యాధిరక్షణశక్తి యను పేరిడవచ్చును. ఈ వ్యాధిరక్షణ శక్తి సహజముగ నుండినదైనను కావచ్చును; లేక సంపాద్యమైనదైనను అయియుండవచ్చును. స్ఫోటకము రాకుండ టీకాలను వేయించుకొనుటకు సంపాద్యరక్షణశక్తి యన నగును. ఇట్లు టీకాలను వేసికొనుటవలన శరీరమునందు స్ఫోటకసంబంధమగు జీవాణువులు ప్రవేశించినపుడు వాటి కెదిరి పనిచేయుటకుగాను నొకవిధమగు విషపదార్థము శరీరమునందు ప్రవేశపెట్టబడుచున్నది. పూర్వమొకసారి స్ఫోటకముకలిగిన విషయములలోగూడ నిదేపద్ధతి వర్తించుచున్నది. ఈకారణముననే, ఒకసారి స్ఫోటకమువచ్చినవానికి సామాన్యముగ మరల రానేరాదు; ఒకవేళవచ్చినను తగ్గుదలస్థితిలో వచ్చును.

స్వాభావిక వ్యాధిరక్షణశక్తి.

స్వాభావిక వ్యాధిరక్షణశక్తియనగా స్వభావసిద్ధముగ శరీరమునందు వ్యాధియెడల నుండెడి రక్షణశక్తి. మనుష్యునికి వచ్చెడి కొన్ని వ్యాధులయెడ ఇతర జంతువులకును, ఇతర జంతువులకు వచ్చెడి కొన్ని వ్యాధులయెడ మనుష్యునికిని, స్వాభావిక వ్యాధిరక్షణశక్తి యుండియున్నది. ఈ వ్యాధిరక్షణశక్తి అనేకగతుల ననుసరించియుండును. ఎట్లనగా, ఒకవ్యాధిసంబంధమగు జీవాణుపదార్థమును ఒకే మోతాదులో ననేక జంతువులలోనికి జొప్పించినయెడల నొక జంతువునందు దుష్ఫలితములు కనుపడకనే పోవచ్చును; ఇంకొక దానిలో కొద్దిపాటిమార్పు కలుగవచ్చును; క్రమక్రమముగా వ్యాధిరక్షణశక్తి తగ్గినకొలదిని ఒకజంతువు

నందు మరణమే సంప్రాప్తమగును. ఇంతియేగాక, సామాన్య తీవ్రతతో గూడిన జీవాణువుయెడ వ్యాధిరక్షణశక్తి విశేషముగ నున్నను, అధికతీవ్రతతో గూడిన జీవాణువునెడ వ్యాధిరక్షణ శక్తి క్షీణత నందును. వ్యాధిసంబంధమగు జీవాణువునెడ నొకజంతువున కుండెడి వ్యాధిరక్షణశక్తిగాని, వ్యాధి రక్షణ దౌర్బల్యముగాని యెల్లపుడును నొకేగతియందుండు నను కొనుటకు వీలులేదు. ఒక జంతువుయొక్క యీశక్తి దౌర్బల్యతలు బహిరావస్థల ననుసరించియు అంతరావస్థల ననుసరించియు మార్పులు జెందుచుండును. అంటువ్యాధియొక్క ప్రవేశమున కాటంకమును కలుగజేయుటకై యీ ద్వివిధావస్థలయొక్క స్థితిని గూర్చియు గొంత జ్ఞానము ముఖ్యావసరమై యున్నది. ప్రతివ్యాధిసంబంధమగు జీవాణువు నుండియు గాపాడుకొనుశక్తి కొంతవరకు మనశరీరములం దుండియున్న దని మనము చెప్పవచ్చును; కాని, శరీరమునందలి అల్లికల యొక్క జవసత్వములు ఏకారణము వల్లనైన తగ్గుదల నంది నపుడు యీ వ్యాధిరక్షణశక్తియు హీనమయి వ్యాధి శరీరము నావహించుచున్నది.

వ్యాధిరక్షణశక్తియొక్క తగ్గుదలకు కారణములు.

వ్యాధిరక్షణశక్తిని తగ్గించుటకు కారణములు, సామాన్యమైన వనియు స్థానికా సంబంధమైన వనియు, నని రెండు విధములుగ జెప్పవచ్చును. సామాన్యమైన కారణముల క్రింద — చలిగాలి సోకుట, చెమ్మ, మురికినీరు, మాలిన్యముతో గూడిన వాయువు, గాలియొక్క ధారాళ

పరిసరణమునందు లోపము— వీటిని జెప్పవచ్చును. ఈ కారణములలో నేవైన గొన్ని చేరినపుడును, వీటికి సహాయముగ నాకలిగాని, అయుక్త భోజనముగాని తోడుపడినపుడును, వ్యాధిరక్షణశక్తి మిక్కిలి తగ్గిపోవును. దుష్టమైనట్టియు, బలము చేయనట్టియు, సరిగా పచనము కానట్టియు, ఆహారము, త్రాగుడు అలవాటు, సోమరితనము, భోజనమునుగూర్చి క్రమతదప్పిన అభ్యాసములు, నిద్రయు పనియు దప్ప యితర వేళంబరములు లేకుండుట, సరియైనదుస్తులు లేకపోవుట, —ఇవన్నియు వ్యాధిరక్షణశక్తిని హీనపరచును. కొంతకాలమువరకు అహారము లేకపోయినను ఈశక్తి తగ్గిపోవును; ఎట్లనగా ఉపవాసము చేసినప్పుడును, దీనికిదోడుగ బనిచేసినపుడును, వ్యాధిరక్షణశక్తి విశేషముగ తగ్గిపోవుచు. చాల అంటువ్యాధులయెడ వ్యాధిరక్షణశక్తిని నిర్ణయించుటయందు వయస్సు ప్రధానాంశమైయున్నది; వయస్సునందు తక్కువైనకొలదియు వ్యాధిరక్షణశక్తి యెక్కువగ నుండును. శరీరమునందు జరుగుచున్న కార్యక్రమ లోపమువలనగాని, సారాయి మొదలగు మత్తుపదార్థముల విశేషముగ ద్రాగుట వలనగాని, శరీరమునందలి రక్తమునందు గూడి యున్న విషపదార్థములు వ్యాధిరక్షణశక్తిని హీనపరచును. అపరిశుద్ధమగు వాయువును దీర్ఘకాలము లోనకు బీల్చుటమూలమునను శరీరబలము తగ్గిపోవుటయేగాక వ్యాధిరక్షణశక్తియు హీనమగును.

స్థానికా కారణములలో వ్యాధిరక్షణశక్తిని హీనపరచి అనేకవిధములగు జీవాణువులయొక్క దాడులకు మార్గము

నిచ్చువాటినిగ నీ క్రిందిస్థితుల నెంచవచ్చును:— గొంతు యొక్క వాపుదల, శ్వాసమార్గములయొక్క-గాని పేగులయొక్క-గాని పొరలయొక్క- వాపుదల మొదలగునవి.

సంపాద్యరక్షణశక్తి.

సంపాద్యరక్షణశక్తి—అనగా, స్వభావసిద్ధమగు రక్షణ శక్తిగాక మరియొక విధముగా శరీరము సంపాదించిన రక్షణ శక్తి—రెండువిధములుగా గలుగుచున్నది. మొదటిది:— ఇదివరకే ఒకసారి వ్యాధిచే బీడింపబడి యుండుటవలనను; రెండవది:— వ్యాధి రాకుండునటుల ఆవ్యాధిసంబంధమగు టీకాలను వేసికొనుటవలనను.

వ్యాధియెడల రక్షణశక్తి.

వ్యాధిహితములగు జీవాణువులు విశేష సంఖ్యలుగ శరీరమునందు బ్రవేశించకుండు నంతవరకు శరీరమునందలి ఆరోగ్యతను వహించిన అల్లికలు యీజీవాణువులయొక్క దాడుల నెదిరించుటకు శక్తిని గలిగియుండును. శరీరమునందు బ్రవేశించిన యీనూతనజీవాణువులు నశింపునొందుచున్న వనుకొనుట కెంతమాత్రమును సందియము లేదు. మూత్రము ద్వారా కొన్నివిధములగు జీవాణువులు వెలువరింపునందును; మరికొన్ని మలముద్వారా బయటికి పోవును; చెమటగుండా యింకొన్ని జీవాణువులు వెడలింపునందును. ఈజీవాణువులు ఆయామార్గముల నెట్లు బయలు వెడలునో సరియైన పద్ధతులు మాత్రము ఇంతవరకు గనిపెట్టియుండలేదు.

రక్తమునందు ప్రవేశించియున్న యీనూతనజీవాణువులు బహిర్గతమైపోవుటకు శరీరమునందు స్వభావసిద్ధమగుకొన్ని బలమైన ప్రయత్నములు జరుగుచుండును. మనిషి సంపూర్ణారోగ్య స్థితియందుండి, అన్ని అవయవములును వాటియొక్క ఆంతర్భాగములును క్రమముగ బనిచేయుచున్నయెడల, యీ జీవాణువు లభివృద్ధి నొందుట కనువగు స్థానము లేక వాటంతట అవియే నశింపు నొందనైన నొందును; లేక రక్తమునందలి శ్వేతకణములలో గలిసియైన పోవును.

రక్తమునందలి శ్వేతకణములు ఆ ద్రవపదార్థమునందలి మాలిన్యమును గొంపోవుటలో నిట్టి జీవాణువులందు ప్రవేశించినయెడల వాటినిగూడ గొంపోవును. కాని, మన ఆరోగ్యత చెడియున్నపుడును, మనరక్తమునందలి యీ శ్వేతకణములు యెదిరిపోరాడుటకు మించియున్న సంఖ్యగల వ్యాధిహితములగు జీవాణువులు రక్తమునందు బ్రవేశించినపుడును, యీనూతన జీవాణువు లభివృద్ధినంది వ్యాధి ప్రవేశించుచున్నది. కొన్నివిషయములలో నీ జీవాణువులు తీక్ష్ణస్థితి నందక ప్రాణాపాయమును గలుగజేయవు; కాని, చాలవిషయములలో వాటివలన నుత్పత్తిచేయబడు విషపదార్థముల వలన జవసత్వముల నణచివేయు ప్రయత్నములు జరుగుచుండును. ఈ రెండువిషయములలో నీజీవాణువుల హరింపజేయుటకు శక్తి శరీరమునకు గలుగునంతవరకును రోగిని సజీవునిగ జేయుటకు వైద్యుడు ప్రయత్నించుచుండును.

అంటువ్యాధులలో ప్రతివ్యాధి సంబంధమగు జీవాణువులయందును, ఒక్కొక్క తరగతికి సంబంధించినది శరీరమునందెట్లు ప్రవేశించునదియును, శరీరమునందు ప్రవేశించిన పిమ్మట వ్యాధిని బయలుపెట్టుట కెంత కాలము పట్టునదియును, శరీరమునం దెంత కాలము వృద్ధినందుచుండునదియును, వ్యాధి కుదిరికనందు నెడల సుమారుగ నెప్పటికి తిరుగుముఖము పట్టునదియును, శాస్త్రజ్ఞులు కనిపెట్టియున్నారు కొన్ని విషయములలో నీ జీవాణువుల అభివృద్ధికి ప్రతికూలమగు నోషధుల లోనికిచ్చి యీ ఓషధపదార్థములను రక్తమునందు బ్రవేశపెట్టుట మూలమున నా జీవాణువుల నశింపునకుగాను రక్తమునకు దోడ్పాటు చేయుచున్నాము.

మనుష్యుడు తీసికొనదగిన జాగరూకతలను ముందు జాగ్రత్తలను నెంతశ్రద్ధతో గమనించినను, పరిశుభ్రతను గూర్చియు ఆరోగ్యరక్షణను గూర్చియు నెన్ని ప్రయత్నములొనరించినను, వ్యాధిహేతమగు జీవాణువులు మనుష్యుని యొక్క రక్తములోనికి బ్రవేశించి వ్యాధిని గలిగించుచున్నవి.

ఇండియా దేశమునందు మిగుల అనుభవము గలిగినట్టియును నాగరక ప్రపంచమునందెల్ల పేరొందినట్టియును జంతుశాస్త్రజ్ఞులు వ్యాధిహేతములగు జీవాణువులు శరీరమునందును బహిర్గతియందును అభివృద్ధి నందకుండనుండుటకు నవలంబింపదగు పద్ధతుల గనిపెట్టుటకు విశేష ప్రయత్నములను జేయుచున్నారు. ఇందులకై వివిధములగు జీవాణువులను బెంచుచు వాటినుండి యనేకపరీక్షలను చేయుదురు.

ఇట్టిపరిశోధనల మూలముననే స్ఫోటకము కలుగకుండ టీకాలను వేయుటను గనుగొనిరి ఇదియే విధముగ ప్లేగున కును, కాలరాకును, కొరకువ్యాధికిని, వెర్రికుక్క కాటునకును మొదలగువానికి టీకాలనువేసి వ్యాధులు రాకుండునటులను, వ్యాధులు సంభవించినను సులభముగ నివారణ నందునటు లను, మార్గములను గనిపెట్టిరి.

మానసికచికిత్సా మహిమ.

మానసికచికిత్స మనుష్యునియొక్క బుద్ధివికాసతతో డనే జనించుచున్నది. ఇప్పుడు ప్రపంచమునందలి కొందరు పేరెన్నికగన్న డాక్టరులు తమ వైద్యవ్యాపారమునందు యీ మానసికచికిత్సకుమాత్రమే కట్టుపడియున్నారు. మనుజుని యొక్క జ్ఞానదృష్టి కందకుండ లోలోన బనిచేయునట్టి యొక విధమగు అంతశ్శక్తి మనస్సు నంటియున్నది. ఈ అంతశ్శక్తి యొక్క బల మపారమైనది. ఈ అంతశ్శక్తి మన మనోవ్యా పారములయొక్క దృఢత ననుసరించి పనిచేయుచుండును. మనుష్యుడు తన బహిర్వ్యాపారములయొక్క దృఢత ననుస రించి పనిచేయుచుండును. మనుష్యుడు తన బహిర్వ్యాపారము లన్నిటినుండియు దూరుడై ధ్యానతత్పరతతో గూడిన శాంత మనస్సుతో గొంచెముకాలము గడపినచో నీ అంతశ్శక్తి యొక్క మహిమ యధికమగుచుండును.

ఆరోగ్యతతో గూడిన దృఢమనస్సు తాను నివసించు చున్న శరీరమునుగూడ దృఢపరచును. ఆరోగ్యమనునది

మనుష్యుడు తనమనస్సులో దలంచు మానసికస్థితి యని చెప్ప వగును. తన కాలుగాని తన నేత్రదృష్టియేగాని నశించినట్టి మనుష్యు నంతమాత్రమున రోగియని చెప్పుటకు వీలులేదు. కొందరు గుడ్డివారలైనను తమ జీవితములను సంతోషముగా గడపుచు నారోగ్యవంతులుగనే యుందురు.

క్రమజీవనమును వ్యక్తిత్వమును సమీపబాంధవ్యమును వహించియున్నవి. మనస్సుయొక్క దృఢతనుబట్టియే శరీరముయొక్క దృఢత గూడ బెంపందియుండును. ఏకాగ్రత (సమాధి) విశేషతయును మనోబలమును మాత్రలవలెను అంజనములవలెను అంగడివీధులలో విక్రయమునకు దొరకెడివి గావు.

ఆత్మాధికారము మనుజునియొక్క న్యాయమగు నుత్కృష్టవాంఛయై యున్నది. ఆత్మాధికార మన దా ననుకొనిన పనిని జేయుటయుం దానశక్తితో బూనుకొనుటయై యున్నది. తాను నిశ్చయించుకొనిన పనిని పట్టుదలతో జేయలేక పోవుట మనుజునియొక్క దుర్బలమగు చిత్తశక్తిని జూపించును. ఆత్మస్వాధీనమునందలి రహస్యము మనుజుడు తన జ్ఞానదృష్టి ననుసరించియున్న భావమును గార్యరూపమున జూపుటయం దిమిడియున్నది. మనస్సు విశ్రాంతిదీసికొన నిశ్చయించుకొనినచో కాళ్లు కదలనేరవు. ఏకాగ్రచిత్తవృత్తియే జీవితమునందలి ప్రతిమానవుని విజయమునకును మార్గమును జూపగలదు. ఏ ధర్మహితమగు కార్యమును జేయునపుడునూ దానియం దేకాగ్రత నుంచనగును.

ద్రోణాచార్యుడు వృక్షశాఖాగ్రమున నొక కృత్రిమ పక్షిని లక్ష్యంబుగా రచియించి యద్దాని దనశిష్యు లందరకుం జూపి యప్పక్షితల దెగనేయుండని చెప్పుచు "నీ కేమి గనబడుచున్నది?" యని యొక్కొక్కని బిలిచి ప్రశ్నింపగా "అచ్చటి యావృక్షమును, ఆచార్యునియును, ధార్తరాష్ట్రుల నందరను, పక్షిని గూడ గాంచుచుంటిమి" యని యందరును జెప్పిరి. అప్పుడు ద్రోణుడు వారందరిదృష్టియు చెదరియుండెనని నిందించి అర్జునుని బిలచి "నీ కేమి గనబడుచున్నది?" యని యాతని నడుగగా నాతడీ క్రింది రీతిని బ్రత్యుత్తర మొసగెను. ఈ సందర్భమున మహాభారతమునందలి పద్యమునే యెత్తి వ్రాయుచున్నాను.

క॥ పక్షి శిరంబు దిరంబుగ
నీక్షించితి నొండుగాన । నెద్దియు ననినన్
లక్షించి యేయు మని సూ
క్ష్మేక్షణు ద్రోణుండు వనిచె । నింద్రతనూజున్.

"నీవే యాపక్షిని గొట్టుటకు దగినవాడ" వని అర్జును నాతడు మెచ్చుకొనియెను. అర్జునుడును ఆపక్షియొక్క శిరమును శీఘ్రమున దెగవేసెను. ఆచార్యుండును యర్జును నచలితదృష్టికి లక్ష్యవేదిత్వమునకు మెచ్చి యాతనికి ధనుర్వేద రహస్యము లుపదేశించె. అర్జునున కుండిన యేకాగ్రచిత్తతయే సర్వజనులకును సర్వకార్యముల యందును నుండదగినదై యున్నది. ఏకలవ్యుండను నెఱుకయు నివ్విధముననే ద్రోణాచార్యునెడ నద్వితీయమగు గురుభక్తి నుంచి యాతని ప్రతిమ

నారాధింపుచు నిశ్చలమగు నేకాగ్రచిత్తతతో నస్త్రవిద్య. నభ్యసించి యావిద్యయం దపారమగు పాండిత్యమును సంపాదించెను.

ఆరోగ్యముగనుండ నిశ్చయించుకొను నిశ్చలమగు నేకాగ్రచిత్తవృత్తియే ఆరోగ్యము నియ్యగలదు. సంపూర్ణ శరీరారోగ్యము మాత్రమే సుఖము నియ్యజాలదు. మనశ్శక్తులయొక్క సక్రమవ్యాపారము మాత్రమే సత్యమగు సుఖము నియ్యగలదు. కొందరు శరీరాస్వస్థులును సౌఖ్యముగ నుండగలరు.

కొంద రంధులు గ్రంథములయందలి విశేషముల దెలిసికొనుట మూలముననే ఆనందము ననుభవించు చుందురు. బాహ్యప్రపంచమంతయు వారలకు సున్న. ప్రపంచమునందలి వస్తురూపమే వారలకు దెలియదు. అట్టివారల సంతుష్టిజీవనమునకు వాఙ్మయమే ఆధారము.

భావములు విరామము లేకుండ మనస్సునందు జలించుచున్నయెడల నున్మాదస్థితియొక్క లక్షణ మని గ్రహింపవచ్చును.

నీ నేత్రముల నొకసారి మూసికొని బ్రహ్మాండమునంతను నీదృష్టిలోనికి దీసికొనిరమ్ము. అప్పుడు నీ వెట్టి యానందము ననుభవింపగలవో జూచుకొమ్ము. నిశ్చితమగు జ్ఞానము మనోబలము ననుసరించియే యుండును. నీ మనోబలము సప్రాణమగుచు, నీ కానందమును గలుగజేయవలయును. నీకు జ్ఞానబలమెంత యున్నదియు నీ వెంచనక్కర లేదు. నీమనస్సు ఆరోగ్య.

హితమగు సూచనలతో నిండియున్నదా యను విషయమును మాత్రమే జ్ఞప్తియందుంచుకొమ్ము. వ్యాధియందు గమనింప నగు పథ్యపానములకంటెను నీ విషయమున నెక్కుడు శ్రద్ధను బుచ్చుకొననగును. ఆరోగ్యవిషయపరీక్షయందు నీ ఛాతీకొలత యును నీశరీరతూకమును ఎట్టి ప్రాముఖ్యము నందియుండునో యటులనే యీ మానసికస్థితిగూడ ప్రధానస్థానము నలంకరించి యున్నదని నీవును సోదర మానవకోటి యంతయును దెలిసి కొన నగును.

మన శరీరముయొక్కగాని మన మనస్సుయొక్కగాని కార్యక్రమము లన్నియును మనకు దృష్టియందుండకుండగనే జరిగిపోవు చుండును. మనలకు వ్యాధికలిగినపుడు మాత్రమే యీ కార్యక్రమముల యందలి లోపములు మనకు గోచరము లగుచుండును. కొద్దిగానున్న నొప్పులను బాధలను మనము మన సామాన్య వైద్యజ్ఞాన సహాయమున దిద్దుకొనగలము. కాని, యెడతెగని విచార మాసన్నమైనపుడే యెర్రదీపము (అపాయమును సూచించుగుర్తు) జూపింపబడుచున్నదని తెలియ వలయును. మన ఆరోగ్యమును సరిచేసికొనుటకుగాను మన మనస్సు జేయునంత పనిని యేవైద్యశాస్త్రజ్ఞుడును జేయ నేరడు. మనశ్శాంతి, క్రమమగు నడవడి—మనుజుని యీ రెండు లక్షణములును తదారోగ్యమునకై జేయునంతపని మ రెద్దియును జేయజాలదు.

దినదినప్రవర్ధమానములగు వ్యసనములు.

మనుజునిగూర్చి యతని పరిసరములనుండి వేఱుచేసి విచారించుట యన నొక వాక్యమునకు పూర్వోత్తరసందర్భాన్వయము లేకుండ వ్యాఖ్యానము వ్రాసిన ట్లుండును. మనుష్యు డెప్పుడును సౌఖ్యము నాసించియుండును. ఇందు ననుసరించి యే క్రమక్రమముగ మనుష్యునియొక్క నివాసగృహములును, దుస్తులును, తినుబండారములును, ప్రయాణపుసౌకర్యములును, మరియు నింక ననేక యుత్సాహకార్యములును, అనుదినము ను మార్పునందుచున్నవి. ప్రయాణపు సౌకర్యములనుబట్టి యనేక నిరుపయోగమగు ప్రయాణములను జేయుచుందుము. టైపురైటరు యంత్రము లుండుటవలన ననేక యనవసరపుటు త్తరముల వ్రాయుచుందు మని యొక పాశ్చాత్యమహాశయుడు చెప్పుచున్నాడు. మనుష్యుని కెప్పుడును, క్రొత్త యన నొక వింత—ప్రాత యన నొక రోత. ఈయనుభవవాక్యమున కను కూలముగనే యొక యుగము ననుసరించి యింకొక నూతన యుగ మేర్పడుచున్నది. ఏవియో కంటికి గనరాని సౌఖ్యముల ననుభవించుటకుగాను ధనమును సంపాదింపవలె నని యెంచు చు—అందులకుగాను ఉచితానుచితముల నాలోచింపకయు, నీచతనైనను గుర్తింపకయు, నీ ధనార్జనకై మనుష్యుడు పడెడు పాట్లనుజూడ విస్మయము కలుగకమానదు.

ఇట్టి ధనార్జనవ్యసనవ్యామోహమునందు దగుల్కొని న యొక మహాపురుషుని గూర్చి లోక మెరుగదగి యున్నది. కొన్నిసంవత్సరముల క్రిందట ప్రపంచమునందంతటను నాస్వాను

భవమున మంచివాడెవడని యెవరైనను నన్ను బ్రశ్నించిన చో నాతని పేరును ముందుగా జెప్పియుందును. అట్టివాడెటు లనో యీధనాశాకూపమునబడి లేవజాలక తనతో వ్యవహార సంబంధముండిన దాదాపు బ్రతివాని మోసగింప నారంభించెను. ఆతడు తన క్రమప్రవృత్తిమార్గమున ముందుగా గొంతధనమును సేకరించెను. జన్మతః బీదవాడగుటచే నీ ధనమును జూచినంత నాతను తబ్బిబ్బులయ్యెను. అంతట మిక్కుటమగు ధనము నార్జించుటకై యొక విధమగు విదాహ మాతనికి జనించెను. ఈ విదాహాక్షోభమును సంతుష్టిపరచుటకై నూతనధనార్జన మార్గముల వెదక నారంభించెను. "వెదకితే కనబడని వస్తువు యెక్కడున్నది రన్నయ్యా!" యని బ్రహ్మంగారు సెలవిచ్చిన వేదాంతభావతత్వము ననుసరించి మనవాడు ఆర్థికశాస్త్రము నంతను గాలించియుండెను. కొలంబస్ యమెరికాను గను గొనినట్లు మన కథాపురుషుడు కాలక్రమమున నూతన ధన ప్రవాహమార్గముల గనుగొనెను. కొన్నిదినముల కాత డొక లక్షను లెక్కింప గలిగెను. అంతట నీ యొక లక్షను రెండు లక్షలుగా జేయ నాతనికి సంకల్ప ముదయించెను. దినదిన ప్రవర్ధ మాన మగుచున్న నీ మనోభీష్టసిద్ధికై తన సంకల్పమున కుప యుక్తమగునని తోచిన ప్రతిమానవుని బంధుత్వమిత్రత్వముల నైన బరిగణింపక యాతను నిర్దయతో మోసగింపనారంభించెను. ఈచిత్రవధయం దాతనికి బ్రపంచ మంతయు శత్రువయ్యెను; ప్రపంచమంతకు నాతడును శత్రువయ్యెను. ఈవిధముగా నమితధనార్జన కొరకును, ప్రపంచమునందు మహోన్నత

స్థానము నందుటకును సదా చింతించుచుండువారలకు సిగ్గు కలుగునట్లు డాక్టర్ వాల్టర్ గారీ క్రింది ముచ్చటప్రసంగము నుదెల్పుచున్నారు.

పిర్రిస్ యను యోధాగ్రేసరుడు యిటలీ దేశదండయాత్రకై సముద్రయానమును జేయబోవుచున్నపుడు సినియాస్ నాబడు యొకజ్ఞాని యా ధీరునియొద్ద కేగి యిట్లు బ్రశ్నించెను.

"మహారాజా! ఈ దండయాత్రను జేయుటయందు దమ యుద్దేశ్యమేమి? మీా అపేక్ష యేమి?

"రోం పట్నమును జయించుటకు" యని పిర్రిస్ యనెను.

"నా ప్రభువా! పిమ్మట నేమి జేయుదువు?"

"పిమ్మట యిటలీ దేశమును జయింతును."

"అటుపిమ్మట?"

"పిమ్మట, కార్తేజ్ పట్నమును, మాసిడోనియాను, ఆఫ్రికా నంతను జయింతును."

"మనము జయింపగలిగిన దంతయు జయించిన పిమ్మట మన మేమి చేయవలసి యుండును?"

"ఏమి చేయుటయా? అంతట మనము కూర్చుండి మన కాలమును శాంతముగను సౌఖ్యముగను గడపుదము."

"ఆహా! నామహారాజా! మన మిప్పుడే ఆ శాంతముతోడను, ఆ సౌఖ్యముతోడను కాలము గడపుటకు మనల నేమి యాటంక పెట్టుచున్నది?"

అహో! సినియాన్ మహాజ్ఞానీ! నీ విప్పుడే లోకమున నుంటివో గదా! నీవు యెన్ని వేల సంవత్సరముల క్రిందటనో బలికిన నీజ్ఞానంపుబలుకు లిప్పటికిని మాకు గర్ణామృత మగుచున్నవి! ఆభగవంతుడే నీకాత్మశాంతి నిచ్చుగాక! ఈనాగరక ప్రపంచమున నెప్పుడును యేదియో యొకవిఘాతమునుగూర్చి యే వినుచుందుము. ఐరోపియా మహాసంగ్రామమో, సోవియట్ విప్లవమో, చీనా జపాను పోరాటమో, అమెరికా నిరుద్యోగ సమస్యయో, యింగ్లాండు కార్మిక కలతయో, బీహారు భూకంపమో—యిట్టి దురవస్థ లెవ్వియో యొకటి యెప్పుడును ప్రపంచము నుయ్యాలయూపుల నూపుచునే యుండును. మనుజుని జీవితము నిరాడంబరముగను శాంతివంతముగను నుండవలయును; అప్పుడే నిజమైన సౌఖ్యమేర్పడును.

పట్టణవాసులు సుఖజీవనమున కలవాటుపడియుందురు. ఆరోగ్యమును గాపాడుకొనుటకుగాను మెదడును శరీరమును దమతమ పాటునకు విరామము నిచ్చుకొనుచు నొకదాని తరువాత నొకటి బనిచేయవలయును. పరిశుభ్రమగు వాయువునకును, దృఢమగు వివేకపరిజ్ఞానమునకును, పరస్పరసంబంధముండియున్నది. మనము శ్వాసకోశభాగమును ముందుకు ద్రోసి పరిశుభ్రమగు వాయువును లోనికి బీల్చునపుడు రక్తమునందును స్నాయువులయొక్క అల్లికలయందును జీవసంబంధమగునట్టియు రసాయనసంబంధమగునట్టియు చలనములు గలుగుచు, అట్టిచలనములు మన ఆలోచనలయొక్కయు చిత్త

వృత్తులయొక్కయు గుణమును, స్వభావమును మార్పునందింప జేయును.

మన సర్వసామాన్యజ్ఞానముయొక్క వివేకత్వము మన గతానుభవముయొక్క ఫలితమై యుండనోపును. ఇట్టి సర్వసామాన్యజ్ఞానమునకు న్యాయాధిపతి కిచ్చెడి యధికారమును మనమిచ్చుచు, వాదియును, ప్రతివాదియును, సాక్షులును యొకేసారి గందరగోళముగ మాట్లాడినయెడల న్యాయాధిపతి యే తీర్పును జెప్పజాలని స్థితిలో, మనస్సునుంచినయెడల నేమియు బ్రయోజన ముండజాలదు. అనగా, మనస్సున కట్టిస్థితి యందును యొకేసారిగ ననేకసమస్యల దీర్చు భారమును గల్పింపరాదు. నీవు నీయొక్కని సౌఖ్యమును గూర్చియే గాక నీసంఘమంతటియొక్క సౌఖ్యమును గూర్చియు నాలోచింపవలసి యుండును.

నిజమైన నాగరకత మనుష్యునియొక్క పరిజ్ఞానముపై నాధారపడియుండును. ధనకాంక్షను వదలినగాని యేజాతియును నభివృద్ధి నందనేరదు. మన మానసికశక్తు లన్నియు దమ యాన్తర్య గతులలో బనిచేయుటను బట్టియే మన సౌఖ్య మేర్పడియుండును. మనస్సుయొక్కశక్తు లపారమై యున్నవి.

యోగనిద్ర—సూచన.

యోగనిద్ర యనగా, స్వాభావికమగు నిద్ర కాకుండ నొక విధముగా గల్పింపబడిన మత్తుస్థితి యని గాని, కల్పితమగు నిద్ర యని గాని, చెప్పవచ్చును. ఒక చిన్న అద్దమును దెచ్చి రోగిని యా యద్దమునందు దదేకదృష్టితో జూచునట్లు చేయుచు —"నీకు నిద్ర వచ్చుచున్నట్లున్నది. నీకండ్లు మూతలుపడు చున్నవి కాదూ! నీవు త్వరలోనే నిద్రింతువు" యను మాటలను నీవు చెప్పినంతనే రోగికి నిద్రవచ్చును. ఈవిధముగా జేయుటలో కొన్ని విషయములలో నిద్రను గల్పింపవచ్చును. మరికొన్నివిషయములలో నిద్రను గల్పించుటకు సాధ్యపడక పోవచ్చును. ఇట్టి నిద్రావస్థను గల్పించువలన వైద్యాభ్యాసమునం దెంతవరకు నుపయోగముగ నుండునో యింకను నిశ్చయముగ జెప్పజాలము. కాని, యీనిద్రావస్థను గల్పించిన పిమ్మట రోగిని బ్రశ్నించుటవలన వ్యాధి విషయకమగు నిజ చరిత్రను, మనిషియొక్క క్రమజీవనమునందలి లోపములను, దెలిసికొనవచ్చును. వైద్యుని కీవిధమగు వ్యాధిజ్ఞానము కలిగిన పిమ్మట నంపూర్ణ కగు చికిత్సామార్గముల నవలంబించుటచే గొన్ని విషయములలో దేలికగా వ్యాధిని గుదుర్చుట కను వేర్పడును. మరియు, యీ అర్ధనిద్రావస్థను గల్పించిన పిమ్మట మనము చేయు సూచనలు, రోగి కారోగ్యహితమగు మానసిక స్థితి కలుగునట్లు చేయును.

మనస్సును—నలువైపులనుండియు వెలుతురు నందుచున్నట్టి యొకగదికి బోల్చవచ్చును. ఇట్లుగా వెలుతురు నందుచున్న గదియందు యేవస్త్వైకకిరణమును బ్రిస్ఫుటత నందజాలదు. కాని, గదినంతయు జీకటిజేసి యొకచిన్న రంధ్రము నుండి మాత్రమే వెలుతురును లోనికి రానిచ్చినయెడల నీ తేజోవంతమగు కిరణ ముజ్వలత నంది దగద్ధగాయమానమై వెలయుచుండును. అటులనే మనస్సుయొక్క స్వాభావికస్థితి యందు పలువైపులనుండి వచ్చుచుండు భావములును, యింద్రియబోధములును, మనస్సును దారుమారు చేయుచుండును. అట్లుగాక, మనస్సును శాంతిపరచి, భావశూన్యత నందజేసి, యేకభావమును మాత్రమే యందు జొరనిచ్చినయెడల నట్టి భావము ప్రిస్ఫుటవంతమై తేజోయుతమై వికాసత నందును. ఇట్టి వికాసభావము సంపూర్ణస్మృతిపై నధికారమును గూడ నడప గలదు. ఈపద్ధతి ననుసరించియే యోగనిద్రయందలి మన సూచన లుపయోగించును.

ఈ అర్ధనిద్రావస్థయందు ఆరోగ్యానుకూలములగు సూచనలను గావింపుచు, రోగికి ఆరోగ్యానుకూలములగు స్వప్నములనుగూడ గల్పింపవచ్చునని శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు. ఈనిద్రనుండి పూర్ణముగ మెలకువరాకుండగనే సంభాషణలను సలుప వీలుగ నుండును. ఈసంభాషణల మూలమున నారోగ్యమున కనువగు సూచనల గావింపవచ్చును.

ఒక మనుష్యునికి, సాయంకాలపు వేళ షికారుగా గొంత దూరము నడచిన నారోగ్యముగ నుండునని సలహా నిచ్చినచో

హోతడు దానికంతవిలువ నియ్యకపోవచ్చును. కాని, మార్గము నం దుండెడి వృక్షములయొక్క సౌందర్యమును, పొలములయొక్క పచ్చదనమును, చెట్లయొక్క నీడను, వాటి పుష్పములను, యచ్చట వీచెడి చల్లని వాయువులను, వర్ణింప మొదలిడినచో, రోగి తనంతటతానే సంధ్యాషికారునకు బయలుదేరును. ఒక ప్పుడు యిట్టి సలహా నితరు లెవ్వరు నియ్యకుండగనే, రోగికి స్వయముగ దోచి యనుచరించుటవలనను ఆరోగ్యము కలుగ గలదు. దీనికే "స్వసూచన" యన నగును.

అనాగరకులు సింహపుచర్మములను గప్పుకొనుచు నా చర్మములయొక్క వాసననుబట్టియు, తమ విపరీత వేషములను బట్టియు, ధైర్యసాహసముల వెలిబుచ్చుచుందురు.

పనిచేయుటయన బద్ధకము కలిగినట్టివానికిని, ఉదయ మున నే నిద్రనుండి లేవజాలనివానికిని, అట్టి అశక్తతను మాన్పు టకు "మందు" యని చెప్పి యేమిచ్చిమందునో ప్రకటించి విక్రయించినయెడల నట్టిమందు నిజముగ బనిచేసినట్లుయే గన బడును. ఏలనన, రోగి యామందు తప్పక పనిచేసితీరు నని యెడి నమ్మకముతో లోనికి బుచ్చుకొనుచున్నాడు. ఇట్టిదియే స్వసూ చనవలన గలుగు వ్యాధిరాహిత్యత యని చెప్పవచ్చును. ఇట్టి బూటకపు పేటెంటుమందుల యొక్క జయప్రద విక్రయము నకు గారణ మిదియే!

స్వసూచనయొక్క బలమును సూచించుటకుగాను దన యనుభవనీయమగు నొక యంశమును మార్క్ ట్వేయిన్ నాబడు యొక గొప్ప శాస్త్రజ్ఞుడు చెప్పుచున్నాడు.

ఒకానొక సందర్భమందు తన స్నేహితు డొకడు తన మామూలు వేళను దప్పిన పిమ్మట కాఫీని బుచ్చుకొనుమని ఖ్వియిన్ మహాశయుని బలవంతము జేసెను. ఆనిర్ణీతకాలను దాటినపిమ్మట దా నెన్నడైన కాఫీని దావినయెడల రాత్రి యంతయు నిద్రపట్టదని ఆయన కొక గట్టినమ్మక ముండెను. ఏనాడైనను అందులకు భిన్నముగ వర్తించినయెడల నిద్ర వచ్చెడిదే కాదు. అంతట ఆస్నేహితుడు గడియారమును జూచి తన నిర్ణీతకాలము మించియుండలేదని తెలిపెను. అప్పుడు ఖ్వియిన్ మహనీయుడు కాఫీని దావెను. రాత్రియంతయు శాంతనిద్ర నందియుండెను. కొన్ని దినములపిమ్మట ఆయన స్నేహితుడు, తన గడియారముయొక్క ముల్లును వెనుకకు ద్రిప్పియుంటిననియు, ఆనాడు నిజముగ తన నిర్ణీతకాలను మించియుండెననియు, దెలిపెను. కాని, తాను సరియైన కాలములోపలనే కాఫీని ద్రావియుంటినని ఆనా డాయనకుండెడి నమ్మకముచే నెట్టి అస్వస్థతను బొందియుండలేదు. ఏదియో యొక చిన్ననొప్పియే యొకప్పుడు గలిగించు భీతావహముచే పెద్దవ్యాధిగా బరిణమింపగలదు.

స్వసూచననుగురించి మరియొక గ్రంథకర్త తన స్వానుభవమున నీ క్రింది యంశమును దెలుపుచున్నాడు. "వైద్యుడైన యొక స్నేహితుడు తన నిర్నిద్రావస్థనుగూర్చి నాతో జెప్పుకొనెను. అతడు బ్రహ్మచారియై యుండెను. నే నాతని యింటికిబోయి చూడగనే పడకగదినే భోజనమునకును, గ్రంథపఠనమునకును, నిద్రించుటకును గూడ నుపయోగించుచున్నట్లు

దెలిసినది. పరుండి చదువుకొను యలవాటులో నాతను తన పరిక్కచుట్టును, తన పుస్తకములను, పనిముట్లను మొదలైన వాటిని బల్లలపైనయును, అలమారులలోను జేర్చియుంచెను. ఆతని పడకగదినుండి యీ యితరములగు వస్తువుల నన్నిటిని వెంటనే దీసివేయవలసినదనియు, తన పడకగదిని నిద్రించుటకు దప్ప వేరుపని కుపయోగింపవలదనియు, ఆగదిలోనికి బోయి నప్పుడు మానసికవిశ్రాంతిని గూర్చి మాత్రమే ఆలకించవలె ననియు, నేను సలహా నిచ్చితిని. నిద్రరామి విషయములలో రాత్రులయందు నిద్రించుట కొక ప్రత్యేకగదిని నిర్ణయించు కొనినంతనే సగము వ్యాధి యంతరించిన దని తలువనగునని నే నాతనికి నచ్చజెప్పితిని. ఆతడు నాసలహాతో నేకీభవించి నడచుకొనినంతనే నిర్నిద్రావస్థ దొలగిపోయెను."

నీయొక్క విధాయకకృత్యములను జ్ఞాపకముచేయునట్టి యు, నీ యారోగ్యమునకభివృద్ధికరమైనట్టియు, సత్యము, ప్రేమ గౌరవము—వీని నీ యనుదినవర్తనమునందలిమనోగతులకు, ప్రోత్సాహమును గలుగజేయునట్టియు, వాక్యములను బ్రస్ఫుటములగు నక్షరములతో బోర్డులపై లిఖింపజేసి నీకెల్లపుడు నవి గనబడుచుండునట్లు నీయింటిలోనిగోడల నలంకరింపజేసిన యెడల—యీ శ్రుతిసూత్రముల జూచినప్పుడు నీమనస్సున కెప్పుడును ఆరోగ్యహితములగు నుత్కృష్టసూచనలు నీకంటికి గట్టినట్లుండును. భక్తిబోధకములైనట్టియు వేదాంతవిచారణల నలుపునట్టియు గ్రంథముల బఠించుటయును యితర యుద్దేశ్య ముల కనువుగ నుండును. అన్నివిషయముల యందును కార్య

దీక్షాతత్పరత ముఖ్యావసరమై యున్నది. శాంతియుతమగు మానసము నభ్యసించుటయు నీయారోగ్యమునకు మార్గము జూప గలదు.

ఒక అద్దములో నీ ముఖబింబము ననుదినమును జూచు కొనుచు నీముఖముయొక్క కళ సముద్రపుగాలివలన నెట్లు ఆరోగ్యవంత మగుచున్నదియు గనిపెట్టుచుండుటవలన నీవ్యాధి కుదిరిక నందగలదని యొక యనుభవజ్ఞుడగు డాక్టరు చెప్పు చున్నాడు.

స్వసూచనకును అభ్యాసమునకును యుండెడి సంబంధ మునుబట్టి మన మనస్సుయొక్క ఆరోగ్యతను వృద్ధినంద జేసి కొనవచ్చును. మన మానసికశక్తులను పొందిక పరచుటకుగాను మన అభ్యాసములు చాల సహాయపడుచుండును.

మన మానసికశక్తులు క్రమముగా బనిచేయునట్లు నడ పుట నొక సైన్యముయొక్క చలననియమములకు బోల్చ వచ్చును. చిత్తము మనోసైన్యమున కంతకును సేనానాయకుడు; జాగ్రత్స్వభావము యీసేనానియమితోద్యోగస్థులలో బ్ర ధాని. ఈప్రధానోద్యోగస్థుని ద్వారా శరీరమునందలి సైనికుల కందరకు నుత్తరువులు పంపబడును. ప్రతిసైనికుడును తన నియ మిత కృత్యములను సేనానాయకుని యనుజ్ఞప్రకారము చేయ వలసియుండును. ఇదేమార్గమున శరీరావయవము లన్నియు పని చేయుచుండును. మెదడునుండియు వెన్నుపామునుండియు నర ములద్వారా వచ్చుచుండు ఆజ్ఞలను ప్రతిఅవయవమును నెర

వేర్పుచుండును. ఇట్టి సక్రమమగు అభ్యాసమునకే అలవాటు అనియు చెప్పవచ్చును: అలవాటు యేర్పడినవెంటనే యిచ్ఛా మాత్రమున శరీరమునందలి కార్యక్రమములు జరుగుచుండును.

జాగ్రత్స్వభావమును చిత్తముయొక్క స్థానము నాక్రమింప నియ్యరాదు. అట్లుగా దటస్థించినయెడల పరధ్యాన మేర్పడి అనేకచిక్కులు కలుగుచుండును. ఒక ప్రొఫెసరుగారు, సందులో నొక యావున కెదురుగా బోయి దానిని దారికి పరధ్యానమున నద్దాని నొక స్త్రీగా నెంచి—"అమ్మా! నన్ను క్షమింపుము; నీకు దెబ్బ తగులలేదు గదా!" యనెనట! తనక్రింది యుద్యోగస్థునియుత్తరువులచే నడపింపబడు సేనానియొక్క గతియు నింతియే! జాగ్రత్స్వభావ మెప్పుడును చిత్తమునకు నౌకరుగా వర్తించుచుండవలయును.

ఈసందర్భమున నొక ప్రసిద్ధిజెందిన జర్మను గణితశాస్త్రజ్ఞుడగు గాస్ యను నాయన యొక్క జీవితమునందలి విచారసూచకమగు కథను మనము జ్ఞప్తియుందుంచుకొన నగును.

తాను విశేషానురాగమును వడసియున్న తనభార్య కఠినవ్యాధిచే బాధనొందుచున్నపుడు యీగణితశాస్త్రజ్ఞుడొక తీవ్రపరిశోధనలో మునిగియుండెను. నౌకరు తన పరిశోధనాలయములోని కకస్మాత్తుగ వచ్చి ఆయనభార్య మిగుల దుస్థితియందుండెనని ఆయనతో జెప్పెను. నౌకరు చెప్పిన సంగతి నాయన విన్నట్లు గనిపించెనుగాని, ఆమాటల నర్థము చేసికొనకనో, లేక ఆసంగతి జ్ఞప్తిలేకనో తనపనిని తాను జేసికొను

చుండెను. కొంచెముసేపు పిమ్మట నా నౌకరు మరలవచ్చి అమ్మగారు యింకను మించిన చెడుస్థితిలో నుండిరని చెప్పుచు, అయ్యగారిని వెంటనే రా బ్రార్థించెను. "ఇప్పుడే వచ్చు చున్నాను" అని ఆయన జవాబు చెప్పెను. నౌకరు చెప్పి యున్న విషయముయొక్క ప్రాముఖ్యతను దా నెఱుగకయో, తా నిచ్చియున్న ప్రత్యుత్తరమును మరచియో, యింకను ఆయన తన ఆలోచనల లోనే మగ్నుడైయుండెను. మరల కొద్ది సేపటిలో నౌకరు తిరిగి వచ్చి, అమ్మగారు మరణావస్థయం దున్నారనియు, ఆయన వెంటనే రాకపోయినచో నామెను సజీవురాలుగ జూచుటకు వీలుండదనియు, జెప్పెను. తాను అది వరకదేవిధమగు నాలోచనలలో మునిగియున్నపుడు తనభార్య తనను తొందరగా రమ్మనుమని కబురుచేసినప్పుడు ప్రత్యుత్తర మిచ్చినట్లుగనే "నేను వచ్చువరకును గనిపెట్టుకొనియుండు" మని ఆమెతో చెప్పుమని యా శ్రోత్రియశాస్త్రజ్ఞుడు తన నౌకరున కెదురువల్కెను. ఇంతలో పాప మాతని యనురాగ వతియగు భార్య పరమపదము నందెను. మన గణితశాస్త్రజ్ఞుడు గా రింకను యీభూలోకమునే బట్టుకొని వ్రేలాడుచుండిరి. పిమ్మట నెంత విచారపడిన నేమి లాభము!

మానసిక చికిత్సా పద్ధతులు

శరీరవ్యాధిని సూచించెడి జీవాణువులయొక్క కార్య క్రమమును సరిచేయుట మూడు విధములైయున్నది.

1. ప్రాణచికిత్స—అస్వస్థతావయవమునకు జీవశక్తిని—అనగా—ప్రాణమును జేర్చి యందలి జీవాణువులకును అల్లికలకును చురుకుదనమును బుట్టించి వ్యర్థపదార్థములను వెలిబుచ్చి ఆరోగ్యస్థితికి దెచ్చుట.

2 మనోచికిత్స—వైద్యుడు తన ఆత్మశక్తిచే రోగియొక్క మనస్సును స్వాధీనముచేసికొనుట మూలమునగాని—లేక—రోగియే తన స్వభావసిద్ధమగు మానసిక వృత్తులను స్వాధీనపరచుకొనుట మూలమునగాని—గలుగు చికిత్స మనోచికిత్స యనబడును.

3. అధ్యాత్మికచికిత్స—వైద్యుడు యీ పద్ధతిచికిత్స యందు విశేషజ్ఞానసంస్కారము నందినవాడగుటచే తత్సంబంధమగు సంస్కారసహాయమున రోగియొక్క మనసును పరిశుద్ధపరచి తాత్కాలికముగనైనను యారోగియొక్క మనస్సును తేజవంతముగజేసి యందుమూలమున చికిత్సచేయుట.

ఈత్రివిధములగు చికిత్సాపద్ధతులును చిట్టచివరకు మనస్సు వేనిపైనాధారపడియున్నదో అట్టి శరీరసంబంధమగు జీవాణువులలో ననుకూలమగు మార్పును గలుగజేయుట మూలముననే చికిత్స యేర్పడుచున్నదని బోధించుచున్నవి.

ప్రాణచికిత్స.

ప్రాణ మనసేమి? ప్రాణ మనగా నీసందర్భమున మనశ్శక్తియే యని మనము చెప్పుకొనవచ్చును. ఈమనశ్శక్తికి స్వాభావిక సిద్ధమగు చురుకుదనమును గలుగజేసి తత్సంబంధమేదోహితములగు జీవాణువులకు సక్రమవ్యాపారఘటనాసమర్థతను గలుగజేయుటయందే చికిత్స యిమిడియున్నది. ఈవిషయ చర్చలో ప్రాణమనునది జగద్వ్యాపిత మనియు, మనుష్యునకు ప్రాణ ముండునట్లుగనే జగత్తంతకును గూడ ప్రాణ ముండియున్నట్లును, మన మెరుగవలయును.

విద్యుచ్ఛక్తి, వేడిమి, వెలుతురు మొదలగువానియందు గల ప్రాణప్రత్యక్షతను మన మీ సందర్భమున యోజింపక జీవశక్తియందు మనలకు గనబడునట్టి ప్రాణప్రదర్శనావిశేషమును మాత్రమే విచారించెదము.

మనము మనస్సును పదార్థమును భిన్నవస్తువులుగ నెంచునట్లుగనే ప్రాణమునకుగూడ నొకస్వతంత్రజీవన మున్నట్లుగ నెఱుగవలయును. సచేతన మగు ప్రతివస్తువునందును గనుగొననగు జీవశక్తికిగాని బలమునకుగాని ప్రాణ మని జ్ఞానయోగులు పేరిడియున్నారు. ప్రాణ మనునది మనోదృశ్యముగాని నేత్రదృశ్యము కాదు. బ్రహ్మాండమునకుగల మనస్సుయొక్క బలమునకు గూడ ప్రాణ మని చెప్పనగును.

శరీరకార్యక్రమమునకై వినియోగింపబడుటకుగాను మనుష్యాదులు విశేషముగ వాయువు నుండియు, సామాన్య

ముగ జలము, ఆహారపదార్థములు మొదలగువాని నుండియు గ్రహించునట్టి జీవనశక్తియే ప్రాణాధారమై యున్నట్లు మనము చెప్పుకొనవచ్చును.

—:ప్రాణచికిత్సయొక్క సామాన్యపద్ధతులు:—

ప్రాణశక్తిని యొక వ్యక్తినుండి మరియొకవ్యక్తికి అనేక మార్గములుగ బంపుటకు వీలు కలిగియుండుటయందే ప్రాణచికిత్సయొక్క సర్వసాధారణ పద్ధతి యిమిడియున్నది. చేతుల నుపయోగించుచు రోగిపైన ఆ చేతులతో దువ్వుచు (అనగా ప్యాస్ చేయుచు) అస్వస్థతాభాగమునకు ప్రాణప్రవాహము నంపుచు నందుమూలమున కదల జాలని కణసమూహములకు చురుకుదనమును బుట్టించి పనిచేయునటుల జేయవలయును. ఇట్లంపియున్న ప్రాణము రోగికి బలవర్ధకౌషధముగ బనిచేసి వింతయగు బలమునిచ్చుటయే గాక అస్వస్థతా భాగమునకు స్వస్థతను గూడ గలుగజేయును.

వైద్యునియొక్క మనస్సునుండి బలవత్తరమగు తదేకధ్యానసహాయమునగూడ ప్రాణమును బంపవచ్చును. ఇందును గురించి ముందు విచారించెదము.

హస్తములను పైనుంచుటమూలమున రోగులను చికిత్స చేయుట అనాదినుండి వాడుకలో నున్నది. మనుజుని మనస్సునందు దానంతటనది నిర్హేతుకముగను సహజముగను గలిగిన నమ్మకమునుబట్టి యిట్టి చికిత్సవలన బ్రయోజన ముండగలదని మనుష్యునకు ప్రథమమున దోచియుండెను.

పూర్వకాలమందలి ఇండియావాసులు, ఈజిప్టు దేశస్థులు, యూధులు, చీనావారలు, ఈచికిత్సావిధానము నెఱిగియున్నారు. బైబిలులోని ప్రాతనిబంధనయందును క్రొత్తనిబంధనయందును నిట్టి దృష్టాంతము లుండియున్నవి. ఇంగ్లాండు, ఐర్లాండు, ఫ్రాన్సు, ఇటలీ మొదలగు దేశములలోగూడ తాకుటవలన ననేకవ్యాధుల గుదిర్చిన వారిని గురించి మనము వినియున్నాము. ఇట్టి ప్రాణచికిత్సను జేయగలవారల కాశక్తి దైవప్రసాదమని తలంచుచుండెడివారు. గ్రీసుదేశస్థులు యిండియా యీజిప్టు దేశస్థులనుండి యీచికిత్సను నేర్చుకొని యున్నారు. గ్రీసుదేశమునందు పూర్వకాలమున మిగుల ప్రసిద్ధిజెందిన హిపాక్రిటీస్ అను వైద్యశాస్త్రజ్ఞుడీ విధముగ జెప్పియుండెను. "శరీరము పొందెడిబాధలను ఆత్మ తన నిమీలిత నేత్రములతో బాగుగా గుర్తెరుంగుచున్నది. శరీరముపైన చేతులతో మెల్లగా మర్దనము చేయుటవలన రక్తమున కెట్లు ప్రయోజనకరముగా నుండెడిదియు పూర్వకాలీయులలో గూడ జ్ఞానవంతులగు వైద్యు లెరిగియున్నారు. చేతి యొక్క రాపిడి రోగియొక్క శరీరమునకు దగులుట వలన చేతినుండి వెలువడు వేడిమి రోగికి మిగుల శమనము నిచ్చి బాధను తగ్గించును. ఇదేవిధముగా అనగా - నా చేతులతో స్పృశించుటమూలమునను నా చేతివ్రేళ్ళ నాస్థానమున విస్తరింపు చేయుటమూలమునను నే ననేక రోగులకు చికిత్సను చేయుచుండగా నస్వస్థతా భాగములయందలి నొప్పులను వివిధములగు కల్మషములను లాగివేయు నట్టి యొకవింతశక్తి

నాచేతుల యందున్నట్లు నాకు దరచు గనబడుచుండెడిది. కొన్ని వ్యాధులు యొకనినుండి మఱియొకనికంటునట్లు జేయుట వలెనే, ఆరోగ్యస్థితినిగూడ వ్యాధిగ్రస్తునియందు నాటునట్లు చేయుట సాధ్యపడు నని కొందరు బుద్ధిమంతులకు దెలియును."

ఎస్కులేపియస్ అను గ్రీసుదేశ వైద్యశాస్త్రజ్ఞుడు అస్వస్థతా భాగములపై నూపిరిని విడచుచు తన చేతులతో నందుపై రాయుటమూలమున వ్యాధికి చికిత్సజేయుచుండెడివాడు. ఇంక కొందరు మతసంబంధమగు తంతునుగూడ నడపుచుండెడివారు.

క్రీస్తుశకము పదునేడవ శతాబ్ద మొదటిభాగమునందు వ్యాధి చికిత్సలో నొకవిధమగు నాకర్షణశక్తి పనిచేయగలదని యొక జర్మన్ వైద్యశాస్త్రజ్ఞుడు కనిపెట్టెను. అదేకాలమున సృష్టియందంతటను వ్యాధిచికిత్సకగు నొక ప్రాణోజ్జీవము వ్యాప్తత నందియున్నదని యొక స్కాచ్ దేశస్థుడు బోధించెను. 1734 సం॥లో నొకఫాదరీ యీవిధమగు చికిత్సనే జేయుచుండెనుగాని యాతనిపై మంత్రగాడని నేరమును మోపి యాతని మిషనె ఉద్యోగమునుండి తొలగించిరి. అనంతరము జర్మనీ దేశమున మెస్మర్ అను నాయన యీచికిత్సావిధానమును వాడుకలోనికి దెచ్చెను. ఈయన జంతుఆకర్షణ శక్తిని గూర్చి బోధించుచు దన చికిత్సాపద్ధతియందు చేతులనే యుపయోగించుచు దత్సహాయమున ననేకచికిత్సల జయప్రదముగ జేసి

యుండెను. ఈయనయొక్క చికిత్సావిధానమునకే మెస్మరిజమను పేరు కలిగెను.

ఈయనయొక్క యనుచరులు చాలమంది బయలు వెడలిరి. కడచిన ముప్పదిసంవత్సరములలో నీ చికిత్సా విధానము అమెరికా ఖండమందును ఇంగ్లాండు స్కాట్లండు దేశములందును మిగుల ప్రాముఖ్యము నొందియున్నది. ఈచికిత్సాపద్ధతినిబట్టి జయప్రదమగు చికిత్సలు గావింపబడి తద్విధానము ప్రజారంజక మయ్యెను.

ఇప్పటికిని, చాలమంది యీచికిత్సాశక్తి కొందరకే కలుగగలదనెడి నమ్మకమును వహించియున్నారు. కొందరకు దమకుండెడి ప్రకృతిస్వభావానుకూలతను బట్టి అట్టిశక్తి అధికముగ నుండవచ్చునుగాని యెట్టివారైనను బ్రయత్నించిన యెడల నీ చికిత్సాసామర్థ్యమును తమశక్త్యనుసారముగ బొందక తప్పదు. కాబట్టి యీచికిత్సాశక్తి నందుటకై ప్రతివారును గృషిచేసి యభివృద్ధి నందనగును.

ఈ సజీవశక్తికి ప్రాణశక్తి యనియే మనము వాడుక చేయుదము. శరీరమునందలి ప్రతికార్యక్రమమునకును యీ ప్రాణశక్తి ఆధారమైయున్నది. రక్తప్రచారము, జీవాణువుల యొక్క కదలికలు—శరీరమునకు ప్రాణాధారమగు వ్యాపారములన్నియు నీప్రాణశక్తిమూలముననే జరుగుచుండును. మనస్సు యొక్క యిచ్ఛాప్రయత్నమున మన మొక స్నాయువును గదల్చవలయునన్న మేదోపదార్థద్వారమున నీప్రాణశక్తియే వెడలుచుండును.

ఈ ప్రాణశక్తినిగూర్చి మనలకు విశేషముగ దెలియ నవసరములేదు. విద్యుచ్ఛక్తిప్రచారకుడు విద్యుచ్ఛక్తి యొక్క నిజస్వభావము నెఱుగకనే దానిని వింతమార్గముననుపయోగించుచు యద్దాని క్రియాఫలితసూత్రముల గ్రహించుచున్నాడు. ఈప్రాణశక్తినిగూడ నదేవిధముగ నుపయోగింపవచ్చును. మనుష్యుడు తన జీవితమునందలి ప్రతినిమిషమునను కొంతవరకు దెలిసియు, కొంతవరకు దెలియకను—యీప్రాణశక్తి నుపయోగించుచునే యున్నాడు. అట్టిశక్తిని చికిత్సావిధానమున నుపయోగింపవచ్చును.

బ్రహ్మాండాంతర్లీనమగు మనస్సుయొక్క మహత్తరమగు శక్తిసంగ్రహస్థానములనుండి మనుజుడు తన కవసరమగు శక్తిని గ్రహింపగల సామర్థ్యతను గలిగియున్నాడు. ఇట్టిప్రాణశక్తి మెదడునందును శరీరముయొక్క యితర మేదోస్థానముల యందును నిలువజేయబడి శరీరావసరములనుబట్టి యట్టి శక్తి యుపయోగించుకొన బడుచుండును. ఈ శక్తి శరీరమునందలి యన్నిభాగములకును మేదో సంబంధమగు తీగలమీదుగా పంచిపెట్టబడును. ప్రతినరమును శోషణ నందినపుడెల్లను యీశక్తిచే దఱచుగా దనుపబడుచుండును. ఈవిధముగ ప్రతినరమును ప్రాణపూరితమై అందు ప్రాణశక్తి ప్రవహించుచుండును. ఇంతియేగాక, శరీరమునందలి ప్రతికణమును—యెచ్చటనున్నను సరియే—యేమిపని చేయుచున్నను సరియే—అన్నిసమయముల యందును కొద్దియో గొప్పయో యీ ప్రాణశక్తిని గలిగియేయుండును.

శరీరమునం దన్ని భాగములకును సంచరించుచు, యట్టి వాని శోషణమును దీర్చుచు, వానికి చురుకుదనమును బుట్టించుచు, వానిని శక్తివంతములుగ జేయుచు నుండెడి ప్రాణశక్తి యెవ్వనియందు పూర్తిగ నుండునో అట్టి మనుజుడు బలయుతుడుగను ఆరోగ్యవంతుడుగను నుండును.

ఈప్రాణశక్తి యిట్టిపనిని జేయుటయేగాక యాపురుషుని చుట్టు నది యొక తేజస్సుగ ప్రజ్వలించుచుండును. అట్టిపురుషుని సమీపించినవార లా తేజోస్పర్శను దమ యనుభవమున దెలిసికొనగలరు. ఈ ప్రాణశక్తి హరించినట్టి పురుషుడు అనారోగ్యతను వహించి సజీవత్వమునందు లోపము నంది— ఈప్రాణశక్తి పరిపూర్తి చేయబడిన వెంటనే మరల స్వాభావికస్థితి నందుచుండును.

ఈప్రాణశక్తి యనెడిది ఆకర్షణశక్తికి సంబంధించినది కాదు. బ్రహ్మాండమునం దంతటను విరివిగా నిండియున్న యీ ప్రాణశక్తిని నీవు గ్రహించి నీద్వారా యద్దాని వ్యాధిగ్రస్తుని కంపి వ్యాధిరాహిత్యతను గలిగింపవచ్చును. ఇట్టిప్రాణశక్తి ప్రతివానియందు నుండి ప్రతివాడును బ్రహ్మాండము నందలి యిట్టి ప్రాణశక్తిని గ్రహించుటకు వీలు కలిగి వ్యాధి చికిత్సనుజేయ సమర్థుడని దెలిసికొనదగి యున్నది. ఇట్టి చికిత్సాశక్తిని కొందరకు మాత్రమే భగవంతు డిచ్చియున్నాడని యనుకొనరాదు. ఈశక్తిని ప్రతిమానవుడును తన విశ్వాసమునుబట్టియు తన సాధక అభ్యాసమునుబట్టియు, వృద్ధినందింప

జేసికొనవచ్చును. ఇట్టి అభివృద్ధిమార్గమును సూచించుటయే యీ గ్రంథముయొక్క యుద్దేశ్యమై యున్నది.

అస్వస్థతావయవము లందలి కణభాగములను సంపూర్ణ మగు నూతన ప్రాణశక్తిచే నింపి ఆయా అస్వస్థతావయవములకు దమ యథాకార్యక్రమములను నిర్వర్తించు శక్తిని గలుగ జేయుటయే ప్రాణచికిత్సా పద్ధతియొక్క ప్రధానసూత్రమై యున్నది. ఈ కారణమున నా కణములు క్రమముగా బనిచేయుటచే నస్వస్థతావయవము పూర్వపు చురుకుదనమును మరల గ్రహించి శరీరమునం దారోగ్యస్థాపనము జేయును. ఇంతకును ఆరోగ్య మనగా శరీరమునందు ప్రమాణప్రకారము కార్య క్రమములు జరుగుచుండుటయే అయియున్నది.

ప్రాణచికిత్సా విధానము.

ఈచికిత్సా విధానమునందు హస్తముల నుపయోగించుట అనాదినుండి మనుష్యజాతి కుండెడి సహజ జ్ఞానఫలితమై యున్నట్లు గనబడుచున్నది. క్రింద పడినట్లుగాని దెబ్బతగిలినట్లుగాని, చెప్పుచు పిల్లవాడు తల్లిదగ్గరకు బరుగెత్తుకొని వచ్చినచో, తల్లి తన చేతులతో నా హానినందిన స్థలము నదిమి పట్టినంత మాత్రమున పిల్లవానికి నొప్పి తగ్గి తిరిగి వెంటనే దనయాటలకు బరువెత్తిన విషయముల మన యనుభవమునం దెరిగియే యున్నాము.

"నాయనా! యిప్పుడు దెబ్బ నయమై పోయినది. కాదూ? పో! ఇక పరుగెత్తుకొనిపోయి ఆడుకో!" యనుచు వానినందిన శరీరభాగము నొత్తిపట్టిన పిదప తల్లి చెప్పిన యీమాటలతో చెక్కిళ్ళపై గారుచున్న కన్నీరు మాయ మగుటయే గాక—పిల్లవాడు కూడ దన యాటపాటలకు నొక్క పరుగున దిరిగిపోవును.

మన కెచ్చటైన నాకస్మికముగ దెబ్బ తగిలినచో నాభా గముపైన వెంటనే చేతితో నదిమిపట్టుట మూలమున నొప్పి తగ్గుట మన యనుభవవేద్యమే యైయున్నది. చేతులతో నొత్తి పట్టుట మూలమున తలనొప్పి తగ్గుట సర్వసాధారణముగ నంద రకు దెలిసినదే. ప్రకృతియందలి ఇట్టి సహజచికిత్సావ్యాపా రమే ప్రాణ చికిత్సావిధానముయొక్క ప్రతిష్ఠాస్థానముగ నేర్ప డుచున్నది. ఈవిధానము మిక్కిలి సులభసాధ్యమై యుండుట చే మరియొకరి యొద్దనుండి నేర్చుకొనుటయే యవసరములేదు గాని యీచికిత్సాశాస్త్రమునందు బాండిత్యమును సంపా దించిన బుద్ధిశాలుల యుత్తమపద్ధతుల గొన్నిటి నీ గ్రంథ మూలమున మా చదువరుల సముఖమున సమర్పించు చున్నాము.

చికిత్సావిషయమున బ్రాణశక్తిని గొంపోవు ముఖ్య మార్గములు మూడుగ జెప్పబడుచున్నవి.

(1) నిదానవీక్షణము (జెప్పవేయనిచూపు)—అనగా ప్రాణశక్తిని నేత్రద్వారమున బంపుట.

(2) ప్యాస్ (Pass) చేయుట—అనగా చేతులను నడపుటమూలమున ప్రాణిశక్తిని బంపుట.

(3) ఊపిరిని దీయుట:— అనగా, ఊపిరిమూలమున ప్రాణిశక్తిని బంపుట.

ఈపద్ధతు లన్నియు నుపయోగమే; ఇందు యేపద్ధతినైనను తక్కిన పద్ధతులతో గూడ జేర్చి యుపయోగించినను నుపయోగించవచ్చును.

ఈప్రాణిశక్తిని బంపుట జాలవరకు మనస్సంబంధమైనదగుటచేతను, మానసికశక్తిని గొంపోవుటకు నేత్రము సర్వత్రి దెలిసిన మార్గమగుటచేతను, చికిత్సావిషయమున బ్రాణశక్తిని గొంపోవుటకుగాని, పంపుటకుగాని, నేత్రము చక్కగ బని చేయగల దని మనము తెలియనగును.

చికిత్సానుచరణమునందు అస్వస్థతాభాగమున చికిత్స జేయుచున్నపుడు, వైద్యుడు దాను చికిత్సజేయుచున్న అస్వస్థతాభాగమును తదేకదృష్టితో జూచుచుండి, అట్లు చేయుటలో దనమనస్సు నేకాగ్రస్థితియం దుంచి, యేతద్భాగమునకు "శక్తి" పంపబడు నటులయును వ్యాధియుతములగు కణములకు దమ కార్యధర్మమును నిర్వహించుటకు దగు బలము కలుగునటులయును, దృఢచిత్తమును వహించి యున్నచో, చికిత్సాఫలిత మధికముగ గనబడును.

చాలమంది చికిత్సకులు చికిత్సజేయుటలో నూపిరి నుపయోగించి మంచిఫలితముల నందుదురు. అస్వస్థతాభాగము

లపై సూటిగా నూపిరిని విడచుట మూలమున గలుగునట్టి వేడియూపిరి ప్రయోగమున నాశ్చర్యకరమగు చురుకుదన ఫలితము గనిపించును.

ఫ్లానల్ గుడ్డముక్కపై వేడియూపిరిని వదలి వెంటనే యా గుడ్డముక్కను అస్వస్థతాభాగముపై ప్రయోగించిన యెడల నా వేడిమివలన మిగుల శమనము కలుగగలదు.

ఈ చికిత్సాపద్ధతియందు ప్రాణశక్తిని అంపకము చేయుటకు ప్రధానమార్గము—చేతుల నుపయోగించుచు, తన్మూలమున ప్యాసులను జేయుటయందును, చేతులతో నేర్పుగా బనులను జేయుటయందును, నిమిడియున్నది. ముందుగా "ప్యాస్" చేయుపద్ధతినిగూర్చి వివరించి పిమ్మట చేతితో నేర్పుగల పనులను జేయువిషయమై విచారించెదము.

ప్యాసులను జేయుటలో జేతుల నెట్లుగా బ్రయోగింపవలయునో యీ క్రింది వివరణమువలన దెలియగలదు:—

రెండు చేతులను బాగుగా నడమున నుంచి చేతివేళ్ళను పొడగరించి, యొకదాని కింకొకటి దగులకుండునట్లు విడివిడిగా నుంచవలయును. రోగి కూర్చుండియుండినయెడల, నీచేతుల నాతని శిరస్సుపై కెత్తి వానిని నెమ్మదిగాను క్రమక్రమముగాను నాతని ముందువైపున క్రిందికి దింపుచు, మోకాళ్ళ సమీపమునకు వచ్చునరికి ఊడ్చినట్లు విసురుడుతో దీయుచు ప్యాస్‌ను బూర్తిచేయవలయును. ప్యాస్ యీవిధముగా బూర్తియైన పిమ్మట వేళ్ళను—వాటినుండి నీటిని దోసి

వేయుచున్నటుల—ప్రక్క వైపులకు విదలించి, పిమ్మట వ్రేళ్ళ ను దగ్గరకు జేర్చి, రోగియొక్క యిరుప్రక్కలకును అరచేతు లెదురుగా నుండునట్లుచేసి (అనగా నొకదానికింకొకటి యెదురుగా నుండునట్లు) చేతులను శిరముపైకి దీసికొనిరావలయును. చేతులను దలపైకి దీసికొనివచ్చిన పిమ్మట, వెనుకటివలెనే వ్రేళ్ళను విడిపరచి రోగియొక్క యెదురు వైపునుండి చేతులను గ్రిందికి తీసికొనిరావలయును. నీ వ్రేళ్ళకొనలనుండి పారుచున్న జీవశక్తిప్రవాహమునందు రోగిని నీవు స్నానమొనరింపజేయుచున్నట్టి భావమును నీమనస్సునం దుంచుకొనుట మూలమున నీచేతులయొక్క శక్తిచలనమును నీవే గ్రహించి, వాటిని క్రమక్రమముగా నడపగలుగుదువు. ఇంతకును ప్రతిచికత్సకుడును దనచేతుల నేగతిని నడపిన దనమనసున కనుకూలముగ నుండునో, యట్టిసందర్భముల సహజముగ దనంతటనే తన యనుభవజ్ఞాన బోధకముగ దెలియగలడు. చేతులయొక్క గమనము క్రిందివైపునకై యుండినపుడు రోగికి విశ్రాంతిభావము కలుగును. ముఖమున కెదురుగ చేతులు పైవైపునకు దీయబడినపుడు రోగికి మెలకువయును చురుకుదనమును గలుగును.

మనము దెలిసికొనవలసిన యనేకరకముల ప్యాసులుండియున్నవి. మాచదువరులు యీవిధములగు ప్యాసుల నభ్యసించి వాటియొక్క క్రమమును బాగుగా గుర్తెరిగియుండవలయును. రోగిపైన నీప్యాసులను బ్రయోగించినపు డేమియు దెలియనివాని వలె దడుముకొనగూడదు. కాబట్టి యీవివిధతరగతుల ప్యాసులయందును బాగుగ ననుభవనీయుడై

యున్న వైద్యుడు చికిత్సావిషయమున మాత్రమే శ్రద్ధను వహించి, యితరవివరముల యెడల నెంతగా తొందరపడవలసిన యవసర ముండదు.

నిడుపు ప్యాస్.

తలపైనుండి క్రిందివరకును జేయబడు ప్యాస్ 'నిడుపు ప్యాస్' యనబడును. ఈప్యాసుయొక్క వివరమును బైన జెప్పి యుంటిమి. అస్వస్థతా భాగము వెంబడి యీ ప్యాసును జేయవలయును. ఈ అస్వస్థతా భాగము శిరస్సుగాని, గుండెగాని యితర అవయవ మెద్దియైనగాని యై యుండవచ్చును. ఈ ప్యాసులను పైనుండి క్రింది కేగాని క్రిందనుండి పైకి జేయరాదు. పైనజెప్పినటుల ప్రాణశక్తిప్రవాహమును నీవ్రేలికొనల నుండి ప్రసరించుచున్నట్టి భావమును నీమనస్సునందుంచుకొనవలయును. నీవ్రేళ్ళు విస్తరింపబడి, అరచేయి క్రిందు వైపుగా నుండవలయును. ఈ ప్యాసు పైనుండి క్రిందికి జేయబడిన పిమ్మట, చేతులను గ్రిందినుంచి పైకిదీసికొని వెళ్ళుటలో రోగియొక్క ప్రక్కభాగమునుండి దీసికొని పోవుచు, వ్రేళ్ళను దగ్గరగా జేర్చి, అరచేతులను రోగియొక్క ప్రక్కల కుండునట్లు చూడవలయును. ఈ చేతులను రోగి కొంతదూరమున నుంచవలసినదియు నీ యనుభవమువలన సహజముగ నీకే దెలియగలదు గాని యట్టి దూరమును గూర్చి నిర్ధారణ జేసి చెప్పుటకు వీలు లేదు. కొందరి విషయములలో నితరులకంటె దగ్గరగా బనిచేయును. చేతులు క్రమమైన దూరమున నున్నట్లు నీమనస్సునకు దోచినయెడల నదియే సరియైన దూర మని

గ్రహింపవలయును; అట్టిస్థితియందు మంచిఫలితములు గని పించవచ్చును.

అయితే, సర్వసాధారణముగా, రోగియొక్క శరీరము నకు మూడు లేక నాలుగు అంగుళములదూరములో ప్యాసును నెమ్మదిగా జేసినయెడల—సౌఖ్యము, విశ్రాంతి, శమనము గలు గును. ఒకఅడుగు దూరములో శీఘ్రగతిని ప్యాస్ చేసినయెడల నెక్కువ చురుకుదనమును బుట్టించి ఆయాభాగములయందు బలమును, చలనమును గలిగించును. శరీరమునుండి రెండడుగుల దూరములో యింకను యెక్కువ శీఘ్రముగను బలముగను ప్యాసులను జేసినచో నింకను నెక్కువగు చురుకుదనఫలితము కలుగును. ఈ చివరనుదహరింపబడిన ప్యాసులు రక్తప్రచారము నధికపరచి క్రమముగా పనిచేయని అవయవములయందు చురుకుదనమును బుట్టించును.

అడ్డు ప్యాసులు.

శరీరమునకుగాని, శరీరముయొక్క భాగమునకుగాని అడ్డముగా జేయబడుప్యాసులు 'అడ్డుప్యాసులు' అనబడును. ఈ ప్యాసునందు చేతులను ద్రిప్పుటలో అరచేతులను లోనికి బెట్టుటకు బదులుగా వెలుపలికి బెట్టవలయును. ఈపద్ధతియందు మణికట్టు ననన్య సామాన్యగతిని ద్రిప్పవలసియుండును గాని, యిట్లు త్రిప్పుట త్వరలోనే అభ్యాసము కాగలదు. చేతులను సరియైనస్థానములో బెట్టిన పిమ్మట శరీరముయొక్కగాని, శరీరభాగముయొక్కగాని ముందువైపునుండి ప్రక్కవైపులకు చేతులతో దుడిచినట్లుగా

జేయుచు, చేతులను మరల దీసికొనివచ్చుటలో అరచేతులను లోవైపునకు బెట్టవలయును. అనగా—ఒకదాని కింకొకటి యెదురుగా నుండునట్లు బెట్టవలయును. ఈవిధములగు ప్యాసులను జేయుటమూలమున అస్వస్థతా భాగములయందు రక్తము కూడుకొని యున్న యెడల నాస్థితిని సడలించును. మామూలునిడుపు ప్యాసుల నిచ్చుటకు ముందుగా నీప్యాసుల నిచ్చుటవలన దరచుగా నుపయోగముగ నుండగలదు.

అరచేతిని జూపుట.

కొన్నివిషయములలో నుపయోగమగు చికిత్సాపద్ధతి యింకొకటి యున్నది. అందు అరచేతి నస్వస్థతా భాగమునకు ఆరుఅంగుళములు గాని, అంతకు కొంచెము తగ్గినట్టిగాని దూరములో నుంచి, అట్లు చాల నిమిషములు (15 లేక 20 నిమిషములు) నిలిపియుండుటచే, నీ చికిత్స యేర్పడుచున్నది. ఇది సామాన్యముగ నొక్కచేతి తోడనే జేయబడును. ఇయ్యది చురుకుదనమును, బలమును గలుగజేయును.

వ్రేళ్ళను జూపుట.

వ్రేళ్ళను జూపుటలో నింకొకపద్ధతి యుండియున్నది. కుడిచేతియొక్క వ్రేళ్ళను విస్తరింపు నందజేసి, అస్వస్థతా భాగమున కారుఅంగుళముల దూరమున నుంచి, 10, లేక 15 నిమిషములవరకు అటులనే యుంచి, ప్రాణశక్తి వ్రేళ్ళకొనలనుండి అస్వస్థతాభాగములోనికి జొరునట్లు జేయవలయును. కొన్నివిషయములలో నీపద్ధతి బాగుగా బనిచేయును.

వేళ్ళను జూపుటలో మరి యింకొక పద్ధతియును నుండి యున్నది. ఇందు చేతులను యొకటి రెండునిమిషములవరకు పై విధముగనే బట్టుకొని (ఆరు అంగుళముల దూరమున నుంచి) యెడమవైపు నుండి కుడివైపునకు గడియారపుముళ్ళు దిరిగి నట్లుగా ద్రిప్పవలయును. ఈ పద్ధతి మంచి చురుకుదనమును బుట్టించును.

వేళ్ళను ఆరుఅంగుళముల దూరమున నుంచి గుచ్చు నట్లుగా జూపించుట మరియొక పద్ధతి; రోగియొక్క శరీరములో బెజ్జములు వేయునట్లుగా వేళ్ళను జూపవలయును. రక్తము గూడుకొనియున్న విషయములలోను, కురుపులు మొదలైనవి పైకి దేలకుండ నుండునపుడును, యీపద్ధతి బాగుగా బని చేయును. చికిత్సనొందిన అవయవభాగమునకు వేడిమి కలుగు నట్లు చేయును.

పైన జెప్పియున్న పద్ధతులలో అరచేతిని జూపుట మూలమున సాధుగా బనిచేయును. వేళ్ళను జూపుట యంత కంటె నతిశయముగా బనిచేయును. ఒకవైపునుండి మరియొక వైపునకు గడియారపు ముళ్ళవలె ద్రిప్పుట యింకను బలవత్తరమైన దైయున్నది. వేళ్ళతో గుచ్చునట్లుగా జేయుట యన్నిటికంటె బలముగా బనిచేయును.

కొన్ని విషయములలో అస్వస్థతా భాగములపై అరచేతు లను కొన్ని నిమిషములవరకును మోపియుంచుట మూల ముననే మంచి ఫలితములు గలుగవచ్చును. కొంచెముసేపు

పిమ్మట వాటిని దీసి అరచేతులను రెంటిని గలిపి బలముగా రుద్ది పురల నస్వస్థతాభాగముపై నుంచవలయును. కొన్ని పర్యాయము లిట్లు చేయుటమూలమున మంచిగుణము కన బడును. తలనొప్పికి యిది మంచి చికిత్స. ఎట్టివిషయములలో నైనను యీపద్ధతి యుపయోగించ గలదు. నొప్పి వెంటనే తగ్గును.

చేతులతో దువ్వుటమూలమున రక్తప్రచారము సరి చేయబడును. ఏపద్ధతిని చికిత్సజేసినను చివరకీ దువ్వుటను చేయనగును.

దువ్వుటలో వ్రేళ్ళకొనలను రోగియొక్క శరీరమునకం తకుగాని, అస్వస్థతాభాగమునకుగాని కొంచెము మాత్రము గనే తగులునట్లు చూడవలయును. ఈ దువ్వుట నెప్పుడును క్రిందివైపునకును వెలుపలవైపునకును జేయవలయునుగాని పైవైపునకును లోవైపునకును జేయగూడదు. ఇట్లు యొక వైపునకు మాత్రమే చేయవలయును గాని, యిరువైపుల జేయగూడదు. వ్రేళ్ళకొనలు మాత్రమే సూక్ష్మముగా శరీర మునకు దగులవలయును గాని, చేతియొక్క బరువంతయును రోగిపై నాన్పగూడదు. అనుదినానుభవములో నీ పద్ధతిని బాగుగా గ్రహించవచ్చును.

రోగియొక్క శరీరము నంతను పైవిధముగా దువ్వనెం చినయెడల నీపద్ధతిని రెండుభాగములుగ విభజింపవచ్చును. (1) శిరస్సునుండి నడుము వరకును (2) నడుము నుండి పాద

ముల వరకును. శరీరము నంతను దువ్వుటలో మెదురురొమ్ము భాగమునకును ఉదర భాగమునకును ప్రత్యేకమగు శ్రద్ధనిచ్చి ఆ అవయవ భాగములు చురుకుదనమును వహించునట్లు చేయనగును.

పైన జెప్పియున్న చేతులను రుద్దుచు మరల మరల నస్వస్థతా భాగముపై నుంచు చికిత్సలో' ప్రాణశక్తిని బంపుట యిమిడి యున్నది. కొన్ని శతాబ్దముల క్రిందట నుండి ఈజిప్టు దేశములోను గ్రీసుదేశములోను అనంతరము ఫ్రాన్సుదేశము లోను గూడ నీపద్ధతి వాడుకలో నుండియున్నది.

ఈ నూతన 'చికిత్సాపద్ధతుల ననుసరించి 'యొడలు పట్టుట' పద్ధతి వాడుకలో నుండియున్నది.

హస్తకంపన చికిత్స.

ప్రాణశక్తి చికిత్సలలో చాలమంది కనుకూలమైన చికిత్సలలో "హస్తకంపన చికిత్స" యొకటై యున్నది. వైద్యుని యొక్క హస్తములకు కంపన గుణము కలుగునట్లు జూడ నగును. ఈ చికిత్స నిచ్చుటలో చేతివేళ్ల నుపయోగించ వలయును చికిత్సను పొందవలసిన భాగముపైన చేతివేళ్లను బాగుగా వాచ్చి బాహువుయొక్క స్నాయువులనుండి హస్తమున కొకవిధమగు నిర్మలతతో గూడిన కంపనము (వణకు దల) గలుగునట్లు చేయనగును. అభ్యాసము మూలమున నీ కదిలికను గలిగింపవచ్చును; మొదటనే అట్లు చేయుట కొంత

కష్టమై యుండును. ఇట్టిది మిగుల బలమగు చికిత్సయైయున్నది; ఇట్టి చికిత్సవలన రోగికి విద్యుచ్ఛక్తిప్రవాహము పారినట్లుం డును. నీ మణికట్టుయొక్క బలముతో రోగియొక్క శరీరముపై నదుమవద్దు. హస్తముయొక్క బరువుకుమించి రోగిపైనానరాదు. ఈహస్తకంపన చికిత్సను క్రమముగా నుపయోగించినపుడు, శరీరమునకు వెనుకవైపున నీ రెండవ చేతిని బెట్టి చూచిన యెడల నీ కంపనగుణము గోచరమగు చుండును. ఒక మేజా బల్లపై నొక గ్లాసు టంబ్లరుతో నీళ్ళునుంచి బల్లపైన జేయు హస్తకంపనము వలన టంబ్లరులోని నీళ్ళు మధ్యభాగమున మాత్రమే కదలునట్లు చేయువలయును; ఒకప్రక్కనుండి యిం కొకప్రక్కకు గదలరాదు. ఈవిధముగా జేయుట మూలమున నీ చికిత్సా విధానమును నేర్చుకొనవచ్చును. ఈచికిత్సావిధా నమును బాగుగా నేర్చుకొనిన పిమ్మట వింతయగు ఫలితముల గనవచ్చును.

ఊపిరిచికిత్సయును ఆశ్చర్యకరమగు ఫలితములజూపును. ఈజిప్టుదేశస్థు లనేక శతాబ్దముల క్రిందటి నుండియు నీ పద్ధతిని వాడుక జేయుచుండిరి. ఒకవృద్ధస్త్రీ తన యూపిరి మూలమున వికతజీవిగ గనబడెడి యొక చిన్న బిడ్డకు బ్రాణమును దెప్పించె నని యొక వైద్య శాస్త్రజ్ఞుడు జెప్పుచున్నాడు. స్పెయిను దేశమునం దిప్పటికిని యీచికిత్స వాడుకలోనున్నది. అస్వస్థతా భాగముపైన నొక చేతిరుమాలును వేసి అందుపై నూదుట యొకపద్ధతియై యున్నది. రెండవపద్ధతిలో నొక అడుగు దూర మున నుండి పెదవులను దగ్గరగా జేర్చి దీపము నూదినట్లు

యూదుట నైయున్నది. జేబురుమాలుపైన విడిగా నూది దాని యందు ప్రాణశక్తి పారుస్టన్లు చేసి యద్దాని నస్వస్థతా భాగమున నుపయోగించినను యుపయోగముగ నుండగలదు.

శ్వాసయుత ప్రాణచికిత్స.

శ్వాసయుత ప్రాణచికిత్సయందు ప్రాణసంబంధమగు నూపిరిని దీయుట ముఖ్యాంశమై యున్నది. ఈమార్గమున అస్వస్థతావయవములకు ప్రాణము నొసగవచ్చును.

ప్రకృతియం దంతటను నిర్విరామముగ గల కంపన స్వభావము ననుసరించియే శ్వాసయుత ప్రాణచికిత్స ఆధారపడి యున్నది. ప్రతిపదార్థమును నిరంతరముగ కంపనము నందుచున్నది. బ్రహ్మాండమునం దెచ్చటను విశ్రాంతియే గానరాదు. గ్రహములనుండి నణువు పర్యంతమును ప్రతిపదార్థమును కదిలిక గలిగి కంపనము నందుచున్నది. ఒకచిన్న యణువైనను కంపించుట నాగిపోయినయెడల సృష్టియొక్క సమత్వమునకు భంగము కలుగును.

మానవశరీరమునందలి యణుభాగములు సర్వదా కంపనభావము నందుచుండును. శరీరములోని కణభాగము లన్నియు సర్వదా ధ్వంసము నందుచుండి నూతన కణము లా స్థానము నాక్రమించుటచే మార్పు కలుగుచుండును. ఇట్టి మార్పే సృష్టియం దంతటను జరుగుచున్నది.

సృష్టియందు లయజ్ఞాన మేర్పడుచున్నది. సూర్యు నుండి ప్రతి చిన్నియణు పర్యంతమును సదా దానికి నిర్ణయింప

బడిన వంతుపరికారము కంపనము నందుచుండును. సూర్యుని చుట్టు గ్రహములు దిరుగుటయు, సముద్రముయొక్క పోటు పాటులును, గుండెయొక్క కొట్టుకొనుటయును,— యివన్నియు నా లయశాసనముల ననుసరించియే నడచుచున్నవి. ఈ లయజ్ఞానము ననుసరించి యూపిరిదీయుట యందే యీవిధమగు మానసికచికిత్సయొక్క ప్రధాన లక్షణ మేర్పడియున్నది. ఈలయబద్ధమగు శ్వాసను దీయుటకుగాను ముందుగా లయజ్ఞానమును గొంతవరకు బొందవలసియుండును. గానకళాభ్యాసకులకు యీ లయబద్ధమగు లెక్క దెలిసియుండును. ఇతరులైనను యీ లయజ్ఞానము నందుట యెక్కువ కష్టములోనిదికాదు.

లయబద్ధమగు నూపిరినిదీయుట.

(1) ఎదురు రొమ్ము భాగమును, మెడయును, శిరస్సును సాధ్యమైనంతవరకు నొకే శ్రేణి (గీత)లో నుండునట్లును, భుజములను కొంచెముగా వెనుకకు ద్రోసి చేతులను యొడిపై తేలికగా నానిచి, సులభమగు తీరున కూర్చుని గాని నిల్చుని గాని యుండవలయును. ఈస్థితిలో శరీరముయొక్క బరువంతయును జాలవరకు ప్రక్కయెముకలపై నాధారపడి యుండుటచే నీ తీరుగ నుండుట కష్టములోనిది కాదు. ఈలయబద్ధమగు నూపిరిని దీయుటలో యెదురురొమ్మును లోనికి బోనిచ్చి ఉదర భాగమును ముందుకు రానిచ్చినచో బ్రయోజన ముండ జాలదని యోగుల అనుభవాభిప్రాయమై యున్నది. మణికట్టు యొద్ద గన నగు నీనాడిదెబ్బలను 1, 2, 3, 4, 5, 6, అనుచు

లెక్కబెట్టుట మూలమున నీగుండెదెబ్బ యొక్క పరిమాణ మును గనిపెట్టవచ్చును.

(2) ఇట్లు ఒకటి మొదలు ఆరువరకు నాడిదెబ్బలను లెక్కబెట్టుచు ఆకాల వ్యవస్థలో నూపిరినిమెల్లగా లోనికి దీయ వలయును.

(3) మూడు నాడిదెబ్బలను మరల లెక్కబెట్టు కొనుచు, అంతవరకును లోయూపిరిని బిగబట్టి యుంచవల యును.

(4) పిమ్మట ఆరు నాడిదెబ్బలను లెక్కపెట్టుకొనుచు ఆకాలవ్యవస్థలో లోయూపిరిని మెల్లగా బయటికి విడువవల యును.

(5) లోయూపిరిని దీయుటకును బయటికి యూపిరిని విడచుటకును మధ్య మూడు నాడిదెబ్బల కాలము వ్యవస్థగా నుండవలయును.

(6) ఈ సాధకమును విడువకుండ గొన్ని సారులు చేయ వచ్చును గాని ప్రారంభమునందే అలసట గలుగకుండ మా త్రము జేయనగును.

(7) ఈ సాధకమును ముగింపనై యున్నపుడు ముం దుగా లోయూపిరిని సాధ్యమైనంత వరకు బూర్తిగా బయ టికి వదలుట మూలమున శ్వాసకోశములను శుభ్రపరచి విశ్రాంతి నందనగును.

కొంత అభ్యాసమును జేసిన పిమ్మట ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములను క్రమముగా పదునైదు నాడిదెబ్బల కాలము వరకును పెంపంద జేయుటకు సాధ్యపడును. అన్ని విషయములందును ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసముల కేర్పడిన కాలములో సగము కాలము యూపిరిని బిగబట్టుట యందు వినియోగింపవలయును; అనగా, పదునాలుగు నాడి దెబ్బలకు బట్టునట్టి కాలమును యూపిరిని లోనకు దీయుట కుపయోగించిన యెడల అందుల సగము కాలమును అనగా నేడు నాడి దెబ్బలకు బట్టు కాలమును యూపిరిని బిగబట్టుటయందు వినియోగించ వలయును; మరియు, ఆ పదునాలుగు నాడి దెబ్బలకు బట్టుకాలమునే యూపిరిని బయటికి విడచుటకును, వినియోగించ వలయును. ఈ శ్వాసయొక్క ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములను గ్రమపరచి నాడిదెబ్బలను లెక్కపెట్టుట యవసరము లేకుండగనే నీకు శ్వాసలయజ్ఞాన మేర్పడును. ఈ శ్వాసలయాభ్యాసము వలనను, ధ్యానతత్పరత వలనను బ్రహ్మాండమునుండి నీ వపారమగు ప్రాణశక్తిని లోనికి గొనుచు నందువలన నీరసత జెందినట్టియు, నస్వస్థత నందినట్టియు శరీరావయవముల కా ప్రాణశక్తి నంపుట మూలమున వాని నారోగ్యస్థితికి దెచ్చుచున్నావు. ఈప్రాణ శక్తి నీ చేతులలోనుండి పారుచు నీ వేళ్ళకొనలద్వారా రోగి యొక్క శరీరములోనికి జొచ్చుచున్నట్లు నీ మనసులో నొక విధమగు భావప్రతిమను జిత్రించుకొన వలయును. పైన జెప్పిన శ్వాసాభ్యాసమును జేయుచు రోగియొక్క అస్వస్థతా

భాగముపై నీ చేతినానించి ప్రాణశక్తిని ఆరోగిలోనికి పంపి చేయుచున్నట్లు (తోడుచున్నట్లు) యెంచనగును. మురికినీటి లోనికి మంచి నీటిని "పంప్" చేసి ఆ మురికినీటిని క్రమముగా వెలువడునట్లు చేయుట వలెనే యీ పద్ధతినిగూడ దలంపవచ్చును. నీ శ్వాసను బయటికి వదలినపుడెల్లను నీవు ప్రాణశక్తిని రోగియొక్క శరీరములోని కంపుచుంటి వనియే యెంచుకొన నగును. అప్పుడప్పుడు నీ వ్రేళ్ళను విదలించుట మూలమున శరీరముయొక్క అస్వస్థతాస్థితిని బయటికి దోలుచుంటి వనియు దలంపవచ్చును. ఈ చికిత్సను జేయుచున్నప్పుడు లయబద్ధమగు శ్వాసను గమనించుచునే యుండవలయును. చేతులను యొంటి కంటిపెట్టుటకు వీలులేకపోయి నప్పుడు గుడ్డను పైనవేసియు దానిపైన నీచేతి నుంచవచ్చును. నీ క్రమానుభవమునందు యీ పనుల నెట్లెట్లుగా జేసినయెడల జయప్రదమగు చికిత్సను గాంచ నగునో నీవే గ్రహింప గలవు. ఈ విధానమునే గొందరు మంత్రించుట యని చెప్పుకొనుచుందురు. నీయొక్క యీవిధాన క్రమమునందు రోగికియును నమ్మకమే యుండినయెడల యీచికిత్స నిశ్చితముగ మంత్రమువలెనే బాగుగ బనిచేయ గలదు.

చేతులను ప్రాణహితము చేయుట.

నీయొక్క రెండుఅరచేతులను యొకదానిపై నొకటి యుంచి చురుకుగా రుద్ది, అనంతరము వాటిని ముందునకును వెనుకకును గొంచెముసేపు యూపి - అంతట వాటికి ప్రాణ

శక్తి కలిగినట్లు నీవే గ్రహింపవచ్చును. రెండుచేతులలో వేళ్ళను, యొకచేతి నింకొకచేతిలో జొప్పించి, పిమ్మట సడలించి - యిదే కార్యక్రమమును జాలసారులు జరుపుటలో చేతులకు వింతయగు చురుకుదనము కలుగును.

పైన జెప్పిన చికిత్సాపద్ధతుల నెద్ది యుపయోగించినను చివరకు చేతితో మెల్లగా దువ్వుటను మరువవద్దు. ఈ దువ్వుట వలన రోగికి మనశ్శాంతి గలుగును. ఈ పద్ధతివలని యుపయోగము వైద్యునికి స్వానుభవఫలితముగ కాలక్రమమున దెలియగలదు.

సర్వశరీర చికిత్స.

రోగిని బోరగిలి పరుండబెట్టి యెదురు రొమ్ముక్రింద నొకదిండు నుంచి, గడ్డము దిండుపై దేలికగా నానుకొనియుండునట్లుగా జేసి, రెండుచేతులను యిరుప్రక్కలను అసౌఖ్యమేమియు లేకుండ బెట్టుకొనునట్లు చేయనగును.

అంతట నీకుడిచేతియొక్క చూపుడువ్రేలును, మధ్యవ్రేలును వెన్నెముకకు యిరువైపుల నుంచి, మెడక్రిందినుండి వెన్నెముక చివరవరకును, మెల్లగను యొత్తిడి కలుగునట్లుగను నడుపవలయును. వెన్నెముకలో నున్న మేద సంబంధమగు వెన్నుపామునుండి శరీరమునందలి ప్రతి అవయవమునకును తీగలను బోలు నరములు వ్యాపించియుండును. ఈనరములు రెండువిధములుగ నుండును; ఒకవిధమగు నరములు మెదడు నుండి వివిధావయవములకును, రెండవవిధమగు నరములు

వివిధావయవముల నుండి మెదడునకును, సమాచారములను గొంపోవుచుండును. పైన జెప్పియున్న వ్రేళ్లను జరుపుటలో నెచ్చటనైనను మృదువుగ దగిలినచో నా స్థానమున వెన్నుపామునుండి వెలువడుచున్న నరములయందు రక్తము కూడుకొనియున్న దనియును, ఆకారణమువలన నెద్దియో యొక అవయవముగాని అవయవభాగముగాని అస్వస్థత నందియున్న దనియును, దెలియవలయును. ఏ ప్రత్యేకస్థానమైనను యెక్కువ చల్లగాగాని యెక్కువ వేడిగాగాని యుండినయెడల నా స్థానమున స్నాయుముకుళన ముండియున్నదనియును, అందువలన నాభాగమున రక్తపరిచారత క్రమము దప్పి యున్నదనియును, తత్సంబంధమగు నరము బోవునట్టి శరీరభాగమునం దా కారణమున అస్వస్థతగాని నొప్పిగాని కలుగుచున్నదనియును దెలియవలయును. ఇట్టి లోపము లున్న ఆయాభాగములకు ప్రత్యేకమగు చికిత్స నియ్యదగును. అనంతరము రోగిని వెల్లికిల బరుండ బెట్టి శరీరము నంతను అదే విధముగ బరీక్షించ దగును.

కుడిచేతిని పొత్తికడుపుపై నుంచి, యెడమ చేతిని వీపుమధ్యగా నుంచి, ప్రాణశక్తిని కొన్ని నిమిషముల వరకు శరీరమునం దంతటను బారునట్లు చేయుచు నీ మనస్సు నందు రోగియొక్క బాధ తగ్గునట్లు దృఢనిశ్చలత నందుము. అన్ని చికిత్సావిషయము లందును జివరకు పైన చేతితో దువ్వుటు మూలమున రోగికి శాంతత గలుగునట్లును రక్తప్రచార క్రమత యేర్పడునట్లును జేయవచ్చును. ఇట్లు చేయుట వలన వింతయగు. ఫలితము నందనగును. పైనజెప్పిన రీతిని శరీరము నంతను మర్ద

నము చేయుటలో రెండుచేతులను చేరియొక వైపున నుంచు నపు డప్పుడప్పుడు చేతుల నటులనే గదల్చక కొన్ని నిమిషము లొకచో నుంచుటమూలమున ప్రాణశక్తి లోనికి స్వేచ్ఛగా బారగలదు.

మలబద్ధ వ్యాధియందు సర్వశరీర చికిత్సను జేయుచు కార్జమునకును, పేగులకును హస్తకంపనచికిత్స నియ్య నగును. చేతులతో దువ్వుటను మరువవద్దు. మలబద్ధవ్యాధి యందు రోగి విశేషముగా నీటిని లోనికి బుచ్చుకొమ్మని సలహా నియ్య వలయును.

అజీర్ణ వ్యాధియందును పైవిధచికిత్సనే యియ్యనగును. జీర్ణావయవముల కన్నిటికిని ప్రత్యేక చికిత్స నియ్యవలయును.

ఇదే విధముగ అతి విరేచనము లందును, హృద్రోగము లందును, కార్జవ్యాధులయందును, మూత్రగ్రంధి వ్యాధుల యందును, కీళ్ళ నొప్పులయందును, తలనొప్పి యందును, నపుంసకత్వము నందును, ఆ యా అవయవములకు వలయు జికిత్స నీయవలయును.

ప్రాణశక్తి నందుట.

నీ శరీరము నందలి ప్రాణశక్తి తగ్గుచున్నట్లును నూతన శక్తి యవసరమైనట్లును నీమనస్సునకు దోచినయెడల, నీపాదముల రెంటిని యొకదానిప్రక్క నొకటియుంచి, నీచేతుల. రెంటిని యొకదాని వ్రేళ్ళమధ్య నింకొక చేతి వ్రేళ్ళు వచ్చునట్లు

మెలిక వేసి పట్టుకొనుటవలన నీ ప్రాణశక్తి యిక వెలువడి పోనేరదు. అంతట లయబద్ధమగు నూపిరిని దీసినచో నీశరీరము మరల ప్రాణశక్తిని బడయగలదు.

మెదడునకు చురుకుదనము.

నీ మెదడు సరిగా బనిచేయు చున్నట్లు నీకు దోచక పోయిన యెడల స్వచ్ఛమైన మనోవ్యాపారగతియును మంచి ఆలోచనశక్తియును మరల గలుగుటకుగాను యీక్రింది విధానము నవలంబింప నగును.

వెన్నుపాము వంకర లేకుండ తిన్నగా నుండునట్లును, నేత్రములు సరిగా యెదుటనే జూచునట్లును, హస్తములు రెండును మోకాళ్ళపై నానునట్లును, "గొంతుక" గూర్చుండ వలయును. లయబద్ధముగ శ్వాసను బీల్పవలయును; కాని సామాన్య సాధకముల యందువలె రెండు నాసికా ద్వారములనుండియు వాయువును బీల్చక, బొటన వ్రేలితో నెడమ నాసికాద్వారమును మూసి కుడి నాసికా ద్వారమున గాలిని లోనకు బీల్పవలయును. అంతట బొటనవ్రేలును దప్పించి దానితో గుడి నాసికా ద్వారమును మూసి యెడమ నాసికా ద్వారమున గాలిని వదలవలయును. అంతట వ్రేళ్ళను మార్చక యెడమ నాసికా ద్వారమున వాయువును లోనికి బీల్చి, కుడినాసికా ద్వారమున బయటికి వదలవలయును; అంతట కుడినాసికా ద్వారమున లోనికి బీల్చి యెడమ నాసికాద్వారమున బయటికి వదల వలయును. ఇటులనే కుడి యెడమ

నాసికాద్వారముల గొన్నిసారులు మార్పును జేయుచు వాయువును బీల్చుచు వదలుచు సాధకము చేయనగును. ఇది యోగులు చాలకాలమునుండి వాడుకలో నుంచిన పద్ధతియై యున్నది.

యోగాభ్యాసము.

(1) మొదటగా శరీరముయొక్క అన్ని అవయవములను సడలింపు వందజేసి స్వేచ్ఛగా వెలికిలి పరుండవలయును.

(2) పూర్తిగా లయబద్ధమగునటుల నూపిరిని దీయవలయును.

(3) అంతట వాయువును లోనికి దీయుచు వెలుపలకంపుచు కాళ్లయెముకల ద్వారమున లోనికి చీల్చుచున్నటులను వాటిద్వారముననే వాయువును వెలిబుచ్చుచున్నటులను మనస్సునందు చిత్రించుకొనుము; పిమ్మట చేతి యెముకలనుండియు, కపాలము పైభాగమునుండియు, జీర్ణాశయమునుండియు, జననేంద్రియభాగమునుండియు, వెన్నుపాము నుండియు, అనంతరము శరీరముయొక్క చర్మమునందలి ప్రతి సూక్ష్మరంధ్రమునుండియు - యొకదానితరువాత మఱియొకదాని ద్వారమున నిదేవిధముగ శ్వాసను దీయుచున్నటులను వెలుపలకు బంపుచున్నటులను నీమనసులో చిత్రించుకొనవలయును.

(4) అనంతరము లయబద్ధముగ శ్వాసను దీయుచు వదలుచు యీక్రింద నుదహరించిన సప్తప్రాణయుత మధ్య స్థానములకును ప్రాణప్రవాహమును బంపుచున్నటుల లోగడ నుదహరించిన సాధకముల యందు వలెనే నీ మనస్సునందు జితించుకొనవలయును.

(1) నుదురు (భ్రూమధ్యము) (2) శిరస్సు యొక్క వెనుకభాగము (3) మెదడు యొక్క అడుగు భాగము (4) పొత్తి కడుపు (5) వెన్నుపాము యొక్క అడుగుభాగము (6) నాభిస్థానము (7) జననేంద్రియ భాగము.

ప్రాణప్రవాహమును శిరస్సునుండి పాదములవరకును అనేక మారులు బంపి నీ సాధకమును ముగింపుచేయ వలయును. ఈ సాధకము ననుచరించుట వలన నీ శరీర మంతయు, ప్రతి యెముకయును, స్నాయువును, నరమును, బిల మును, అల్లికయును, అవయవమును, ప్రాణయుతమై లయబద్ధ మై యుండును. నీశరీరమునందు గృహమంతయు పరిశుభ్రి పరచినటులనే యుండను. ఈ సాధక మొనర్చిన వానికి శిరో న్నత స్థానము నుండి వ్రేళ్ల చివరల వరకును క్రొత్త శరీర మేర్పడిన ట్లుండును.

ఆకస్మిక పునరారోగ్యప్రాప్తి.

ఆసుపత్రిలలోనేమి, స్వగృహములయందేమి, యొకా నొకప్పుడు వ్యాధిగ్రస్తులు అకస్మాత్తుగ కుదిరిక వందిన అద్భుత విషయముల గూర్చి మనము వినుచునే యుందుము. చాలవిషయ ములలో కుదిరిక రోగియొక్క నమ్మకమునుబట్టియు సూచన ననుసరించియు నుండును. గొప్పడాక్టరు లిచ్చియున్న కొన్ని దృష్టాంతముల నిం దుదహరించడ మైనది.

(1) అమెరికా దేశములో న్యూజెర్సీ పట్నమున నొక పిల్ల పదిసంవత్సరముల నుండి పక్షవాతముచే బాధ నొందు చుండెను. ఆమెను ప్రేమించిన తల్లియును సోదరిణులును యామె కుపచారములను జేయుటయందు దమ ప్రాణముల నర్పించిరి. వైద్యులయొక్క సహాయముననే యామె లేవవలసి నది గాని స్వయముగ నెన్నడును లేచియుండలేదు. ఈమె నొక ఆసుపత్రిలో బెట్టి కొద్ది దినములలో నామె ఆరోగ్యత నందగలదని నమ్మకము కలుగునట్లామెకు జెప్పిరి. పదునైదు దినములలో నామె ఆసుపత్రి చుట్టును దిరుగగలిగిన స్థితి లోనికి వచ్చెను.

(2) ఒకనికి పదునారు సంవత్సరముల వయస్సులో హృదయ భాగమున నొకపుండు యేర్పడెను. విశ్రాంతి యవ సరమని డాక్టరులు చెప్పిరి. దీర్ఘరోగి యైపోయెను. మానసిక స్థితిగూడ తదనుగుణముగనే యుండెను. ఇతనికి 25 సం॥ ల వయస్సు వచ్చినపుడు అతని స్నేహితు డొకడు గుఱ్ఱపు సవా

రునకు రమ్మని ప్రోత్సాహపరచెను. చిన్నతనమున గుర్రపు సవారీ కలవాటుపడి యుండుటచే తనడాక్టరు యొక్క సలహాను గూడ తీసికొని ప్రతిదినమును గుర్రపు సవారునకు వెళ్ళ నారంభించెను. తన ఆరోగ్యతను మరల గోలుకొనెను.

(3) పదునాల్గు సంవత్సరముల వయస్సుగల యొక బాలిక క్షయవ్యాధిచే బాధనొందు చుండెను. పాలిపోయి, చాల నీరసస్థితిలో నుండి, కొన్ని అడుగుల దూరముకూడ నడువలేని స్థితిలో నుండెను. ఒక శ్వాసకోశ మంతయు శిథిలావస్థ యందుండెను. రెండవదిగూడ అనారోగ్యస్థితి నందుచుండెను. ఒకతొడ క్షీణించి అనేక కురుపులతో నుండెను. ఇట్టి బాలిక యొక డాక్టరుగారి చికిత్సలో నుంచబడెను. ఎనిమిది మాసముల నాటి కారోగ్యత నందెను. అప్పుడు డాక్టరుగారే సరిగా గుర్తింపలేనంతటి ఆరోగ్యత నందియుండెను. పరిసరముల యందలి మార్పువలనను దయతో గూడిన యాదరణ వలనను నామె కారోగ్యత కలిగెను. మందుల మూలమున జేయబడిన చికిత్స కొద్ది మాత్రమే అయియుండెను.

విచారమువలన మరణము నందెడివారు పెద్దపెట్టుగా నేడ్చెడివారు గారు. లోలోపల గుళ్ళుచు కృశించెడివారలకే శీఘ్ర మరణము సంప్రాప్త మగును. గోళములయొక్క యేకస్థానమునుగూర్చి జ్యోతిష శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుదురు. ఈవిధముగనే మన మనస్సు శాంతముగా నున్నపుడు మన శరీరము నందుగూడ నొకవిధమగు నైకమత్యభావ మేర్పడి ఆరోగ్యతకు మార్గము జూపును.

గొప్పడాక్టరుల అనుభవములోని ఆకస్మిక వ్యాధిచికిత్సలు.

1. పిడుగు పడుటవలన నారుమాసముల క్రిందట నొక యౌవనస్త్రీకి నొకచెయ్యి పక్షవాతము కలిగి కదలించుటకు శక్తిలేకుండెను. చెయ్యి సన్నగిలి యుండలేదు; కాలియు నుండలేదు. బాగుగా నమ్మకము కుదురునట్లు చెప్పి బ్యాటరీ (విద్యుద్యంత్రము) ని ప్రయోగించుటమూలమున వెంటనే కుదిరిక నందెను.

2. ఒకవృద్ధస్త్రీ తా నెక్కియున్న రైలుబండి కెదురుగా వచ్చుచున్న రైలుబండి క్రింద తనకుమారుడు పడినట్లు చూడగనే బ్రహ్మచెవుడు తటస్థించెను. కొన్నిగంటల పిమ్మట నా పిల్లవాని కేమియు దెబ్బ తగిలియుండ లే దని యామెకు దెలిసెను. కాని, ఆ సమాచారము దెలిసినపిమ్మట నైనను యామె చెవుడు నయము కాలేదు. ఆరుమాసముల పిమ్మట ఆమెయొక్క వినికిడిశక్తి యెంత ఆకస్మికముగ బోయెనో మరల నంత యాకస్మికముగనే యద్దాని గ్రహింప గలిగెను.

3. 1898 సం॥ ఏప్రిల్ నెలలో బొగ్గుగనిలో పని చేయు అనాటోల్ డ్రెసైలీ యను నొక ఘోర ప్రమాదముచే మిగుల పెద్దదెబ్బను దినియుండెను; 1899 సం॥ అగస్టులో కర్రలయొక్క సహాయమువలననైనను యతడు నడువలే కుం డెను. అతని నొకబండిలో ఆసుపత్రికి దీసికొని పోవుచుండగా అకస్మాత్తుగా బండిలోనుండి క్రిందికి దుమికి నడువ నారంభిం

చెను. విశ్వాసమే (నమ్మకము) వ్యాధిని గురిర్చెనని నమ్మవచ్చును.

4. ఎడింబర్గు పట్టణములోని డాక్టరు జాన్‌బ్రౌన్ అను ఆయనయొద్ద కొకడు వచ్చి సహింప నలవికాని కడుపునొప్పి బాధ నందుచుంటినని చెప్పెను. ఆయన ఔషధయోగమును వ్రాసియిచ్చి "దీనిని పుచ్చుకో" అని చెప్పెను. వెంటనే ఆ రోగి ఆ కాగితమును మ్రింగి వ్యాధిరాహిత్యత నందెనట! నమ్మకమువలన చికిత్స కింతకంటె రుజు వేమి గావలయును?

5. అరువది సంవత్సరముల క్రిందట తెర్మామెటరు క్రొత్తగా వాడుకలోనికి వచ్చినపుడు డాక్టర్ సర్ తామస్ క్లోసన్‌గారు ఉన్మాదస్థితి నందిన వివిధతరగతుల వారలయొక్క శరీర వేడిమి యెట్లుగా నుండెనో ఆయన బరీక్షించు సమయమున యీ పనిముట్టుయొక్క యుపయోగమును గూర్చి వారివారికి వివిధములగు భ్రాంతి కలుగునట్లు వారి కాయన చెప్పియుండెను. అంతట కొందరకు కీళ్ళనొప్పిబాధ తగ్గెను; మరి కొందరకు అవయవములయొక్క పోట్లు తగ్గెను; యింకా కొందరకు మడతపడిన కాలుసేతులు సరిగా వచ్చెను.

6. అమెరికాలోని బోస్టన్ పట్నమునం దొక స్త్రీ, బైబిల్‌లో కుష్ఠరోగమునుగూర్చి చదివియు తనదేశమునం దొక రిద్దరు చీనాదేశమునుండి వచ్చిన కుష్ఠరోగు లుండిరని దెలిసికొనియు, ఆవ్యాధి యన భీతావహము నంది తనకును తనబిడ్డలకును ఆవ్యాధి ఎక్కడ వచ్చునోయని చాలభయ

మంది ఆదిగులుతో కృశింప నారంభించెను. అట్లు భయపడు టకు దగినంత కారణము లేదని నచ్చునట్లు ఆమెకు నలువు రును చెప్పినపిమ్మట మనస్స్వస్థత కలిగెను.

7. మధ్యవయస్సునందున్న యొక మనిషి కృత్రిమమైన హృద్రోగముతో బాధపడుచు శరీరమంతటను నొప్పుల నందుచు మిగుల దీనస్థితిలో నుండెను. మూడు సంవత్సరముల కాలము అందరు డాక్టరులను అన్ని ఆసుపత్రులను సేవించి వచ్చెను. ప్రాణమునందలి యాశను వదలుకొనెను. అతను విశేషము దైవభక్తి కలిగినవాడు. అతని వ్యాధి కుదురుటకు వీలుకానట్టిది కాదని బాగుగా నమ్మకము కలుగునట్లు ముందుగా జెప్పి, యాతని దైవభక్తి గుణములగూడ బురికొల్పి సరియైన సూచనలను జేయుటమూలమున నాతని యారోగ్యము సరి కాబడి పిరికిదనము గూడ చెదరిపోయెను.

8. పడుచు వయస్సులోనున్న యొక స్త్రీ కొన్నిమాస ముల కాలము వ్యాధిబాధితయై పక్కనంటుకొనియుండి యెట్టి చికిత్సనిచ్చినను బ్రయోజనము లేకుండనుండి తన కుటుంబములో నొక వివాహపు అడావుడిలో నకస్మాత్తుగా కుదరికనంది లేచి నడచుట కారంభించెను.

9. ఒకనావికోద్యోగి, కీళ్ళనొప్పివ్యాధిచే గదలలేక కొంతకాలము స్టీమరులో దనగదినే ఆశ్రయించియుండి, స్టీమరు నిప్పంటుకొనిన దనెడి వార్త దెలియుగనే కొద్దినిమిషములలో

నోడయొక్క పైభాగమునకు వెళ్ళి యోడయందలి తక్కినవా రందరికంటె నాత డెక్కువ•చురుకుగా బనిచేసెను.

10. చాల సంవత్సరములు పక్షవాతరోగిగా నున్న యొకస్త్రీ తన కాలుసేతులయొక్క కదిలికను గోలుపోయి, యొక పిడుగులవాన గురిసినప్పుడు తనగదిలో నొంటరిగా నుండుటచే భయపడి, అందుండి పారిపోవుటకు బ్రహ్మాండ ప్రయత్నములను సేయుటలో నామెయొక్క అవయవములపై స్వాధీనమును మరల నందగలిగి ఆగదినుండి బయటికి వెడలి పోయెను.

11. పైవిధముగనే అస్వస్థత నందియున్న యొకపురుషుడు తన నివాసగృహము నిప్పంటుకొనినపుడు తనంతట తాను లేచి వెళ్ళిపోయెను.

12. పక్షవాతముచే నారు సంవత్సరముల కాలము బాధ నొందుచున్నమరియొక డొకనాడు తనకు వచ్చిన తీవ్రమగు కోపఫలితముగ తన కాలుసేతులయొక్క యుపయోగమును మరల నందగలిగెను.

13. విద్యావతియగు నొక యౌవనస్త్రీ యొకనాడు విశేషకాలము నిద్రనందెను. నిద్రనుండి లేచునప్పటికి తన సర్వ విద్యానుభవమును మరచియుండెను. మరల నింకొకసారి ఈ నిద్రావస్థ కలిగినపిమ్మట మరల నిద్రనుండి లేచినవెంటనే తన పూర్వవిద్యానుభవము జ్ఞప్తికివచ్చెను. ఇటులనే యొక నిద్రానంతరము విద్యాశూన్యురాలుగను, యింకొక నిద్రా

నంతరమున విద్యావతిగను బరిణమించుచుండెను. ఇట్లు నాల్గు సంవత్సరములు గడచెను. ఆరోగ్యస్థితియం దుండెడి జ్ఞానము అనారోగ్యస్థితియం దుండెడిది కాదు. మానసిక చికిత్సా చిత్రము!

14. ఒక కూలివాని కొక పార్సెలును (సరకును) యిచ్చి యొకయింటికి దీసికొనిపోయి యిమ్మని యాతని యజమాని చెప్పగా వాడు త్రాగి యొడలు తెలియక యింకొక తప్పుగృహములో దాని నిచ్చియుండెను. మైకము తగ్గినపిమ్మట దా నే యింటిలో నిచ్చినదియు వాడు జ్ఞాపకము చేసికొనలేకపోయెను. కాని, మరియొకసారి వాడు త్రాగినప్పుడు దాని నే యింటిలో యిచ్చినదియు జ్ఞాపకమువచ్చి వెంటనే వెళ్ళి దానిని తీసికొని వచ్చెను.

మానసికచికిత్సపై పండితాభిప్రాయములు.

ప్రొఫెసర్ జేమ్సు

నీమనస్సునం దేర్పడు ప్రతియింద్రియజ్ఞానమును, ప్రతితలంపును, ప్రతిమనోభావమును నీయొక్క గుండెదెబ్బయందు మార్పునుగాని, నీశ్వాసయందు మార్పునుగాని, నీ రక్తప్రచారమునందు మార్పునుగాని, నీముఖము వికసించునట్లుజేయు మార్పునుగాని, నీముఖము పాలిపోవునట్లుజేయు మార్పునుగాని, మరియేవిధమగు మార్పునుగాని నీశరీరమునందు గలుగజేయుచునే యుండును.

ప్రొఫెసర్ బెయిన్

విచారముయొక్కగాని, బాధయొక్కగాని, ఆపదయొక్కగాని, తాత్రికుడువలన, మరణమే గాని, మనోవికలత గాని, దటస్థించిన విషయములు గలవు.

ప్రొఫెసర్ డార్విన్

దీర్ఘవిచారమునందు రక్తప్రచారము బలహీనత నందును; ముఖము పాలిపోవును; స్నాయువులు దుర్బలత్వము నందును; కనురెప్పలు పాలిపోవును; శిరము ముడుచుకొని యెదురురొమ్ము భాగముపై వ్రాలును; పెదవులు, చెంపలు, క్రిందిదవుడ, యివన్నియు ముకుళనము నందును. సంతోషయుతమగు వానియొక్క స్థితిగతులు విచారమునం దున్నవాని యీ స్థితిగతులకు వ్యతిరేకముగా నుండును.

ప్రొఫెసర్ ఆల్స్టన్

ఆనందము, ఆశ, సంతోషము, ప్రేమ, ఆరోగ్యేచ్ఛ, సౌఖ్యేచ్ఛ, యివన్నియు శరీరమునకు పుష్టిని, ఆరోగ్యమును, యిచ్చును. భయము, విచారము, అసూయ, ద్వేషము, ఖిన్నత, ధైర్యవిహీనత, మఱి యితర మనోవ్యసనములు, శరీరమునందలి కార్యక్రమములకు లోపమును గలుగజేసి అనారోగ్యత నిచ్చును.

డాక్టర్ ఫెమేరియన్

చిత్తోద్రేకత కేవలము అంతర్గతమైయున్నను శరీర గతులయందు తీవ్రమగు మార్పులను గలుగజేసి యొకప్పుడు మరణమునైనను సంభవింపజేయును. మనోవికార భ్రాంతి యొక్క ఫలితముగ మనుష్యులు మరణము నందిన విషయములు గూడ గలవు.

కడచిన శతాబ్దమునం దురిశిక్ష విధింపబడిన యొక మనిషియొక్క శరీరమును వైద్యశాస్త్రజ్ఞులు తమపరిశోధనల మూలమున బరీక్షింపనెంచి, యాతని నొక మేజాబల్లపైన త్రాళ్ళతో గట్టిగా బిగియగట్టి, యాతని నేత్రములకు గంతకట్టి "యాతని మెడయొద్ది రక్తనాళమునకు రంధ్రమువేసి శరీరమునందలి రక్తమంతయు చివరచుక్కవరకు గారిపోవునట్లు చేయుడు" మని యాతనితో జెప్పిరి. అనంతరము ఆతని మెడయొద్ద నొక సూదితో నామమాత్రముగ గొంచెము బెజ్జమువేసి మెడపై నుంచి నీళ్ళు గారునట్లొక యంత్రముతో నేర్పాటు గావింప బడెను. ఆ కారెడి నీళ్ళు యొక తొట్టిలో బడునట్లు అమర్చబడి ఆనీళ్ళు పడెడి ధ్వని యాతనికి వినబడునట్లు చేయబడెను. ఇట్లు జేయుట మూలమున నాతని శరీరములోనుండి రక్తము గారి పోవుచున్నట్లే యాతనికి దోచునట్లు గావింపబడెను. ఆ దౌర దృష్టుడు తనశరీరమునుండి నిజముగా రక్తమే కారిపోవుచున్న దని యెంచుట మూలమున నారునిమిషములలో భయభ్రాంతుడై మరణము నందెను.

విచారము రక్తపరిచారమును గొంతవరకు బంధించును. స్వదేశమునకుగాని, స్వగృహమునకుగాని బోవలయునని బెంగగొనినచో శరీరమునందలి కార్యక్రియముల కడ్డు కలుగును. మంచివార్త జీర్ణతను హెచ్చించును. చెడ్డవార్త జీర్ణతకు భంగము కలిగించును. అసహ్యమగు వస్తువును జూచినచో వాంతి కలుగును.

శాన్ని జాగ్రతలు

నీవు రోగితో మాట్లాడునప్పు డెపుడును యాతని వ్యాధ్యవస్థను గురించి విశేషించి మాటాడకుము. ఆతనికి కలుగబోవు ఆరోగ్యస్థితిని గూర్చియే మాట్లాడుము. ఆరోగ్య హితానుకూల సూచనలేగాని ఆరోగ్యప్రతికూల సూచనలెంతమాత్రమును బనికిరావు. పైన జెప్పియున్న సంగతులను బట్టి వైద్యు డెల్లపుడును బని చేయుచుండవలయు ననెడి యుద్దేశ్యము కాదు. మనుష్యుని జీవితమునందు, పనియు, క్రీడావినోదమును, విశ్రాంతియును, మూడును గావలసినవే. పనిచేయునపు డా పనియందే తదేకధ్యానతత్పరుడై యుండవలయును. తాను చికిత్సజేయు పనియందు తనకే ముందుగా విశ్వాసముండవలయును. తనకే విశ్వాసము లేనిచో రోగికి విశ్వాసముండజాలదు. రోగితో మాట్లాడునపు డెపుడును ఆరోగ్య సూచనలనే గావింపవలయును. సంతోషహితమగు తలంపులు కలుగునట్లు చేయవలయును. రక్తపరిచారము క్రమముగా జరుగునట్లు చూడవలయును. సామాన్యముగ నన్నివ్యాధుల యందును రోగికి వలసినంత జలమును లోన కిచ్చుచుండవల

యును. ఇందుమూలమున నగు విరేచనమూలమునను మూత్ర
మార్గమునను వ్యర్థపదార్థములు వెలువడి పోవును. ఒక
చెట్టునకు నీ రెంత యవసరమో మానవశరీరమునకును నీరు
అంతే అవసరము. క్రమమైన జీర్ణత, జీర్ణమైన ఆహారము వంట
పట్టుట, వ్యర్థపదార్థములు వెలువడుట, యీ మూడు పను
లును శరీరమునందు క్రమముగా జరుగుచున్నయెడల మను
ష్యునియొక్క ఆరోగ్యతకుభంగము కలుగనేరదు. ఆనందము,
నిర్భయత—యివియు సంపూర్ణారోగ్యతయొక్క లక్షణములై
యున్నవి.



ఆంధ్రవైద్య ప్రచారమండలి ప్రచురణములు.

ఆంగ్లేయౌషధ గుణదీపిక

(మెటీరియా మెడికా)

[సీతామాధవ విరచితము. విలువగల ఫెదర్వెయిట్ కాగితముపై ముద్రణము. చక్కని చిన్న అచ్చు. డెమ్మీసైజు 870 పుటలు. క్యాలికో బైండు. పునర్విమర్శనంది పెంపొందిన రెండవకూర్పు, వెల రూ. 4-0-0.]

గ్రంథోపయోగము

ఇందు ఆంగ్లేయౌషధముల యొక్కయేగాక యిండియాదేశమునందు లభ్యములగు కొన్ని వనమూలికలయొక్కయు గుణ లక్షణములు శాస్త్రీయ మగు పరిశోధనల మూలమున నిర్ధారణ నందినంతవరకును వివరములతో జెప్ప బడి యున్నవి. ఔషధములయొక్క మోతాదులను యే వయస్సునం దెంత మోతాదు నియ్యవలసినదియు స్పష్టముగ వివరింపబడి యున్నది. ఔషధముల యొక్క కొలతల తూనికల విషయములగు వివరములును చక్కగ బోధింప బడినవి. ఏ యౌషధమునైనను సేవించినపుడు శరీరములో నే యవయవముపై నెట్టిమార్పులు కలుగునో అట్టి సంగతులును, యే యౌషధమునైనను విశేషించి వాడుక చేసినయెడల నెట్టి దుష్ఫలితములు కలుగగలవో అట్టి వివరములును, తెలుపబడి యున్నవి. ఔషధములలో నే యే యౌషధములలో నే యౌష ధములను మిశ్రితముజేసి సేవించగూడదో అట్టి జాగ్రితలును తెలుపబడి యున్నవి.

పాశ్చాత్త్యౌషధ విశేషము

పాశ్చాత్త్యౌషధములన విశేషించి శ్రమచేసి తయారుచేయ నక్కర లేదు. తయారైన మందులు చౌకగా లభ్యములు కాగలవు. ఇదియును గాక యీ ఔషధములు శీఘ్రఫలితముల నియ్యగలవు.

పేటెంటు మందులు

ఇందు కొన్ని పేటెంటు ఔషధములయొక్క యుపయోగములు కూడ వ్రాయబడి యున్నవి.

గుంటూరుజిల్లా మెడికల్ ఆఫీసరు, లెఫ్టినెంట్ కర్నల్ కె. వి. రమణారావు, ఐ. యం. యస్. గారు యిట్లు వ్రాయుచున్నారు.

"మీరు తెలుగులో వ్రాసియున్న మెటీరియా మెడికా గ్రంథమును చదివినాను. ఇట్టి పుస్తక ప్రకటనమునకు నేను మిమ్ముల నభినందించవలసి యున్నది. దాదాపు అన్నియౌషధుల గూర్చియు యెంతమాత్రమును హెచ్చు తగ్గులు లేనట్టియు సంపూర్ణమైనట్టియు వివరములు మీగ్రంథమునం దుండి యున్నవి. అలోపతీ సంబంధమగు నౌషధముల గూర్చి తెలుగులో ప్రకటితమైన దినినే మొదటి గ్రంథమని నేను తలచుచున్నాను. తెలుగులో మెటీరియా మెడికాను పఠించు వైద్యులకును వైద్యవిద్యార్థులకును నియ్యది మిగుల నుపయోగముగ నుండగలదని నేను నిశ్చయముగ నమ్ముచున్నాను. ఆంధ్ర అలోపతీ డాక్టరులును, విద్యార్థులును, కంపౌండరులును, తెలుగు జిల్లాల లోని గ్రంథాలయములును, యీ గ్రంథము నుంచదగినదై యున్నది.

బ్రిటిష్ ఫార్మకోపియాకు సంబంధించని కొన్ని మూలికలవిషయమై కూడ నీ గ్రంథము మిగుల నుపయోగమగు వివరముల దెలుపుచున్నది.

ఆంధ్రదేశమునందలి వైద్యాభ్యాసకులు మీ గ్రంథమునకు దగు నాదరణ నిత్తురనియు, ఆంధ్రవైద్యులును, ఆంధ్రదేశమునందలి గ్రంథాలయములును, మీ గ్రంథమును బడయుదురనియును నేను దలచెదను."

నంద్యాలనుండి శ్రీయుత డాక్టర్, భిషగ్వర కైప సుబ్రహ్మణ్యశర్మ, ఏ. యం. ఏ. సి. గారు యిట్లు వ్రాయుచున్నారు:—

"తమరియొక్క ఆంగ్లేయౌషధ గుణదీపికను నేను దెప్పించుకొనిన పిమ్మట దానివలన సపారమైన లాభమును బొందితి ననుటలో అతిశయోక్తి లేదు. సామాన్య వైద్యజ్ఞానము కలవారికి సైతము యీ గ్రంథము సులభవేద్యమై ఆంగ్లేయౌషధోపయోగ పద్ధతి కరతలామలక మగుచున్నది. విదేశీయ విజ్ఞానమును దేశీయభాషలోనికనువదించి ఆంధ్రులకు మహోపకారమొనర్చిన మీ కృషి మిగుల ప్రశంసాపాత్రము. మొన్న భీమవరములో జరిగిన 12-వ ఆంధ్ర ఆయుర్వేద సమ్మేళనమున మీ గ్రంథోపయోగమును నివేదించితిని."

భిషగ్రత్న ఆచంట లక్ష్మీపతి బి. యే., యం. బి. అండ్ సి. యం. గారిట్లు వ్రాయుచున్నారు:—

"ఆంధ్రదేశములోని కొఱతను దీర్చుటకు సమకట్టి పట్టుదలతో నీ గ్రంథమును రచించిన సేతుమాధవరావుగారు మిక్కిలి వందనీయులు. ఔషధయోగములను పెక్కింటి నిందు సమకూర్చి యున్నారు. వీరు సరియైన మార్గమున కృషిచేయుచున్నారు."

గ్రంథ స్థాంశములు

(1) "మెటీరియా మెడికా" శాస్త్రమందు దెలియదగిన విశేషాంశముల వివరములు. (2) ఔషధయోగ నిర్ణయపద్ధతులు. (3) రోగియొక్క వివిధావయవాది పరీక్షావిధానము. (4) హృదయపరీక్ష, మూత్రపరీక్ష మొదలగునవి. (5) ఔషధములు-వాటితో జేర్చదగనివి. (6) పౌడర్లు, మాత్రలు, మిశ్రఔషధములు, తైలములు మొదలగువాని నిరూపణములు. (7) కంపౌండింగ్ తూనిక, కొలత, మోతాదుల వివరములు. (8) ఆంగ్లేయౌషధములు, వాటి

గుణ లక్షణములు. (9) కొన్ని భారతీయౌషధములు, వాటి గుణలక్షణములు. (10) విషవిరుగుడులు. (11) ఒక్కొక్క వ్యాధియందివ్వదగు మందులు. (12) ప్రసిద్ధ ఔషధయోగములు; అందందు విశేష సూచనలు.

2 ఆధునిక మానసిక చికిత్స

రాబోవు గ్రంథములు.

3 ఆంగ్లేయవైద్యచింతామణి

పునర్విమర్శ నంది పెంపొందిన మూడవకూర్పు. సుమారు 600 పుటలు. వ్యాధులకు గల కారణములు, తల్లక్షణములు, చికిత్స మొదలగునవి వివరముగ దెలుపబడి ఆంధ్రదేశమున బ్రసిద్ధిజెందిన వైద్యగ్రంథరాజము.

వెల రూ. 5-0-0.

4 రోగ్యుపచారబోధిని

ఇందు రోగులకు ఆయా వ్యాధులయందు జేయదగిన యుపచారములను పథ్యపానముల గూర్చియు దెలుపబడును.

5 భారతౌషధదిగ్దర్శిని

భారతదేశమునందు లభ్యమగు నౌషధులగూర్చి శాస్త్రీయముగ బరీక్షించి తెలిసికొనబడిన విషయము లిందు చక్కగ బోధింపబడును.

వలయువారు:—

చిల్లరిగె సీతుమాధవరావు, గాంధీనగరము, బెజవాడ.

కపటదేశభక్త పట్టాభిషేకము.

ఐదంకముల అపూర్వనాటకము: రసభరితము.

గద్యపద్యయుక్తము.

(సేతు మాధవ విరచితము)

పండితాభిప్రాయములు:

శ్రీయుత కవిశేఖర వడ్డాది సుబ్బారాయఁడు గారు:—

"లోకవంచకులకు బుద్ధివచ్చి పశ్చాత్తప్తులగునట్లు నాటకమునఁ దోచు భావములు ప్రశంసనీయములు. పంచమాంక ప్రథమరంగమునఁ బ్రవేశపెట్టబడిన కవలకవుల కవితాధోరణి హాస్యరసమును బొంగించుచున్నది"

శ్రీయుత బాలసరస్వతీత్యాది బిరుదాంకితులును శతావధానులును నగు చెళ్లపిళ్ల వేంకటశాస్త్రి గారు:—

"పద్యములు ధారాళములై సలక్షణములై శ్రవణానందకరముగా నున్నయవి. భగవంతుడు మీకిట్టి గ్రంథములు పెక్కులు రచించు పూనిక నొసగి యాయురారోగ్యముల నొసగు గాక యని యాశీర్వదించుచున్నాను."

శ్రీయుత విద్వత్కవి మల్లాది అచ్యుతరామశాస్త్రి గారు:—

"ప్రకృతము కుచ్ఛితపు దేశభక్తు లొనరించు మోసకృత్యములు చక్కగా చిత్రించినారు. తమకుఁ గలిగిన ప్రపంచజ్ఞానము, నాటకరచనానైపుణ్యము, దీనివలనఁ బ్రకటింపఁ

బడినవి. దేశభక్తి వ్యాజమున ధనార్జనపరులగు కుచ్చితమాన వారణ్యముకు కుఠారప్రాయమై యీకృతి వెలయుచున్నది."

కవిసార్వభౌములగు శ్రీయుత శ్రీపాద కృష్ణమూర్తిశాస్త్రి గారు:—

"ఇది ప్రకృతకాలస్థితి ననుసరించి వ్రాయబడినది. కల్పనము సమయోచితముగ నున్నది. ఇట్లు సాహసించి వ్రాయుటంజేసి గ్రంథకర్తయొక్క ధైర్యసాహసాది గుణంబులు వేనోళ్ళ బొగడన్నై యున్నది"

నానారాజన్యచరిత్రాది గ్రంథకర్తయగు శ్రీయుత శ్రీరామ్ వీరబ్రహ్మ కవిగారు:—

"ప్రతిపాత్రయు దత్తదుచితరీతుల బోషింపబడినది. ప్రధానపాత్రమైన కపటమహాశయుడు దన నింద్యకృత్యములకు బశ్చాత్తప్తుడై తుదకు సన్మార్గగామియైనట్లు పోషింపబడు టెంతయు నీ నాటకమునకు శోభ నిచ్చుచున్నది.

ఇట్టి గ్రంథమును రచించిన శ్రీ సేతుమాధవరావు పంతులుగా రాంధ్రుల కృతజ్ఞతకును, దదభినందనములకును బాత్రులని నా యభిప్రాయము."

గాంధీనగరము, బెజవాడ. } చిల్లరిగె సేతుమాధవరావు.

6అణాల పోస్టు చీట్లను బంపినవారికీ గ్రంథము తిరుగుటపాలో బంపబడును.

	మనసు ఫౌండేషన్ పుస్తకాల పరిశీలనాపట్టిక

పుస్తకం సంఖ్య	TPLA103B173
పుస్తకం పేరు	ఆధునిక మానసిక చికిత్స
తారీఖు	25-10-24
ముందు అట్ట	YES
వెనుక అట్ట	NO
మొత్తం పేజీలు	169
పెద్ద సైజు పేజీలు	NO
ఖాళీ పేజీలు	2, Ci, II,
లేని పేజీలు	NO
తయారు చేసినది	RUKSANA
పేజీలు విడదీసినది	RUKSANA
స్కాన్ చేసినది	Moonika
పరీక్ష చేసినది	SANDHYA
పేజీలు సరిచూసినది	
బైండింగు చేసినది	
ప్యాకింగు చేసినది	
స్కాన్ చెయ్యనివి	
తప్పులు	NO
పరిస్థితి	Good